Gotxei



APERITIVOS / ENTRANTES · VEGETARIANO

Conos crujientes de aguacate

4 raciones 237 kcal

Ingredientes

- Tortillas integrales
- **1** aguacate
- **1** tomate
- **1/2** cebolla morada
- **2** huevos cocidos
- Zumo de limón, muy poco (una rodaja de 1 cm aprox de limón)
- Pimienta
- Sal

POR RACIÓN

Proteínas	**8,3 g**
Grasas	**12 g**
Hidratos	**25 g**
Fibra	**6 g**

Elaboración

CONOS

1. Partir las tortillas integrales por la mitad
2. Darles forma de cucurucho con ayuda de un palillo para cerrarlas
3. Meter los conos 5 minutos a 200 grados en la airfryer
4. Quitar los palillos y dejar enfriar mientras se prepara el relleno

RELLENO

5. Cortar en dados pequeños 1 aguacate, 1 tomate, 1/2 cebolla morada y 2 huevos cocidos
6. Mezclar bien todo
7. Añadir muy poco zumo de limón, solo un toque
8. Añadir pimienta y sal
9. Rellenar los conos con la mezcla

RECOMENDACIONES

Muy poco zumo de limón es la clave, porque si se pone de más se come todo el sabor. Se puede servir como entrante o picoteo para compartir con amigos o familia.

Hecho con CookNest