HerZechef



APERITIVOS / ENTRANTES

Aperitivos de aguacate en pan de gambas

6 raciones · 135 kcal

Ingredientes

- Pan de gambas
- **1** aguacate
- **1** tomate
- **1/4** de cebolla blanca
- Boquerones en vinagre
- Aceite de oliva
- Sal

POR RACIÓN

Proteínas	3,9 g
Grasas	9,7 g
Hidratos	9,3 g
Fibra	2,2 g

Elaboración

1. Abrimos un aguacate por la mitad, le quitamos el hueso a golpe de cuchillo y lo volcamos en un bol cortado a cuadraditos pequeños
2. Nos picamos al mismo tamaño un tomate y hacemos lo mismo en la misma cantidad con una cebolla
3. Chorrazo de aceite de oliva, el mejor que tengáis, y una pizca de sal
4. Lo mezclamos todo e iremos rellenando cada pan de gambas
5. Cuando los tengamos todos rellenos, le ponemos un boquerón en vinagre por encima a cada uno

Hecho con CookNest

Todas las recetas de HerZechef
cooknest.app/@locuraalgusto · Instagram @locuraalgusto