

SALSAS Y CONDIMENTOS · VEGETARIANO

Crema untable proteica de aguacate y huevo

4 raciones · 182 kcal

Ingredientes

- **1** aguacate
- **3** huevos cocidos
- **1** cuarto de cebolla morada
- **2 cucharadas** de yogur griego
- **1 cucharadita** de pimentón
- Pimienta negra (al gusto)
- Sal (al gusto)
- Zumo de media lima
- Aceite de oliva virgen extra (al gusto)
- Escamas de chile (para decorar)

POR RACIÓN

Proteínas	**7,4 g**
Grasas	**15 g**
Hidratos	**6,7 g**
Fibra	**3,3 g**

Elaboración

1. En el vaso batidor ponemos todos los ingredientes y trituramos.
2. Como saldrá espesa, aligeramos con un chorrito de aceite de oliva.

RECOMENDACIONES

Puede tomarse en tostada con escamas de chile para desayunar.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Recetas para el día a día con Javier Linde

cooknest.app/@recetasconjavier · Instagram @recetasconjavier