

Aguacates al horno reellenos de salmón y huevo

Receta de: Directo al paladar

INTRODUCCIÓN

Cuando hablamos de recetas con aguacate, por lo general, nos imaginamos esta fruta cruda. Por esto, la receta de hoy no dejará indiferente a nadie, aguacate al horno. Y si tenemos en cuenta los otros dos ingredientes que le acompañan; salmón y huevo y, que se trata de una receta sana y fácil... descubrimos que es perfecta para conquistar a toda la familia.

Los alimentos protagonistas de esta receta son ricos en vitamina D y ¿sabías que la vitamina D es ahora más importante que nunca? Los investigadores recomiendan niveles más altos de vitamina D para hacer frente mejor al Covid-19. ¿Y sabes cómo puedes aumentar el contenido de esta vitamina? El cuerpo humano es sabio y tiene dos maneras para beneficiarse de esta vitamina. Por un lado, mediante alimentos, y por otro lado, mediante las radiaciones de la gran estrella responsable de calentar nuestro planeta, nada más y nada menos... ¡que del sol!. Como durante este último año nos han insistido en salir de casa lo menos posible, apenas nos rozan los rayos de sol, por lo tanto, deberíamos consumir más alimentos ricos en esta vitamina para llegar a los valores requeridos. Y para ello, que mejor manera que combinar tres alimentos ricos en este micronutriente en una receta tan fácil como esta.

TIEMPO :

20 min

Elaboración --- 10 min

Cocción --- 10 min

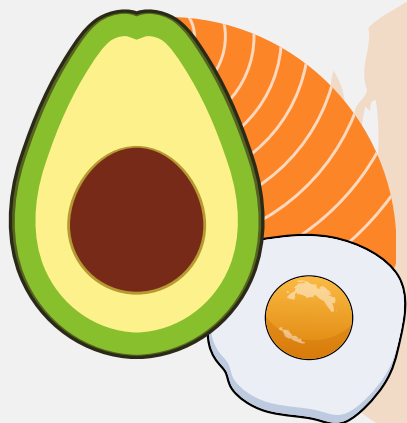
DIFICULTAD :

Baja

CANTIDAD :

4 unidades





Aguacates al horno reellenos de salmón y huevo

Receta de: Directo al paladar

INGREDIENTES

Aguacate maduro --- 2

Salmón ahumado -- 50 g

Huevo --- 4

Sal

Pimienta negra molida

Pimentón dulce

Eneldo fresco

ELABORACIÓN

Seleccionamos los aguacates más maduros. Partimos los aguacates por la mitad, a lo largo, con cuidado de no cortarnos.

Separamos las mitades y retiramos el hueso. Colocamos las cuatro mitades en una fuente apta para horno, separadas entre sí.

Cortamos el salmón ahumado en trozos del tamaño adecuado para cubrir los huecos que deja el hueso y los colocamos en su sitio.

Separamos las claras de las yemas, guardando las primeras para otra elaboración. Colocamos las yemas sobre el salmón y salpimentamos.

Cocemos en el horno, precalentado a 180°C, durante 10 minutos.

Espolvoreamos con pimentón, decoramos con eneldo fresco y servimos inmediatamente.

