



9 RECETAS

— llenas de aguacates —

CARGADOS DE NUTRIENTES



kiwilimón

Los aguacates saludables contribuyen casi 20 vitaminas, minerales y compuestos benéficos de su planta que pueden mejorar la calidad de los nutrientes de una dieta.



ÍNDICE

**ENSALADA DE
aguacate + elote**

**OMELETTE DE VERDURAS
con salsa de chipotle**

**TORTITAS DE VERDURAS
con guacamole**

**GUACAMOLE CON
tomates secos y vino**

**ENSALADA DE NARANJA
Y AGUACATE
con aderezo de miel**

**ENSALADA DE CAMARÓN +
CALLO DE HACHA
con aguacate**

**ENSALADA DE
pasta picante**

POZOLE

**ROLLOS DE VERANO
+ aguacate**

ENSALADA DE aguacate + elote

< 500
kcal



Datos Del Aguacate:

Los alimentos ricos en nutrientes son aquellos que proveen vitaminas, minerales y otras sustancias que pueden tener efectos positivos en la salud, con relativamente pocas calorías. Los aguacates son ejemplo perfecto de una fruta rica en nutrientes, por el hecho de que el tercio de un aguacate mediano (50g) tiene 80 calorías y contribuye con casi 20 vitaminas y minerales.

*Basado en una porción individual (1/3 de un aguacate mediano o 50g).



 **ENSALADA DE
aguacate + elote** 

INGREDIENTES

- ½ taza de elote blanco (en granos)
- ½ cdita de sal
- 2 tazas de lechuga francesa (picada)
- ½ taza de elote amarillo (en granos)
- 1 pepino (en cubitos)
- ½ taza de apio (finamente picado)
- 1 taza de jitomate cherry (en mitades)
- 2 Aguacates de México (en cubitos)
- ¼ taza de cilantro (picado)
- 1 taza de queso panela (en cubitos)
- ¼ taza de jugo de limón verde
- 2 cdas de jugo de piña
- 1 diente de ajo (finamente picado)
- 1 cda de chile en polvo
- ¼ cdita de comino
- ½ cdita de sal
- ½ cdita de pimienta negra
- 2 cdas de aceite de oliva

PREPARACIÓN

1. En una olla con agua y sal a punto de ebullición, cocina los granos de elote blanco alrededor de 15 minutos, o hasta quedar suaves. Drena el agua y deja que se enfríen.
2. En un tazón mezcla la lechuga picada, el elote amarillo, el pepino, el apio, el jitomate, el aguacate, el cilantro y el queso panela.
3. Agrega el jugo de limón, el jugo de piña, el ajo, el chile en polvo, el comino, la sal, la pimienta y el aceite de oliva. Mezcla muy bien y sirve.

OMELETTE DE VERDURAS con salsa de chipotle

< 500
kcal



Datos Del Aguacate:

Entre casi 20 vitaminas y minerales en el aguacate, encontrarás los valores diarios de tiamina (vitamina B1) 4%, riboflavina (vitamina B2) 8%, niacina (vitamina B3) 6%, ácido pantoténico (vitamina B5) 15%, vitamina B6 6%, vitamina C 4%, vitamina E 6%, vitamina K 10%, hierro 2%, magnesio 4%, potasio 6% y folato 10%, entre otros.

*Basado en una porción individual (1/3 de un aguacate mediano o 50g).



OMELETTE DE VERDURAS con salsa de chipotle

INGREDIENTES

PARA LA SALSA

- 1 cdita de aceite de maíz
- ¼ cebolla
- 1 diente de ajo
- 2 jitomates
- 2 chiles chipotle (secos)
- 2 granos de pimienta gorda
- ¾ taza de caldo de verduras
- 1 cda de cilantro
- 1 cdita de sal

PARA RELLENAR EL OMELETTE

- 1 cdita de aceite de maíz
- ¼ taza de cebolla (finamente picada)
- 1 cdita de ajo (finamente picado)
- 2 calabazas (en rodajas)
- 1 taza de champiñones (fileteados)
- 1 taza de espinaca baby
- ¼ cdita de sal
- ¼ cdita de pimienta negra molida

PARA EL OMELETTE

- 8 huevos
- ¼ cdita de sal
- ¼ cdita de pimienta
- aceite en aerosol

PARA DECORAR

- 1 Aguacate de México (en cubos grandes)
- 4 cdas de queso fresco (desmoronado)
- 4 cditas de cilantro (finamente picado)

PREPARACIÓN

1. Para la salsa, en una olla a fuego medio calienta el aceite y fríe la cebolla, el ajo, el jitomate, el chile chipotle y la pimienta gorda hasta que las verduras se suavicen. Agrega el caldo de verduras y el cilantro y sazona con la sal. Cocina 10 minutos y retira. Enfría.
2. Licúa la preparación anterior hasta obtener una salsa suave y regresa a la olla, cocina 10 minutos más sobre fuego lento y reserva, manteniéndolo caliente.
3. Para el relleno, en un sartén a fuego medio, calienta el aceite y cocina la cebolla con el ajo hasta que estén transparentes. Agrega la calabaza y los champiñones y cocina unos minutos hasta que se suavicen. Añade las espinacas, cocina 1 minuto, sazona con sal y pimienta. Reserva.
4. En un tazón, bate los huevos con la sal y la pimienta.
5. Vierte ¼ del huevo batido en un sartén caliente con un poco de aceite en aerosol, y cocina hasta que esté cocido. Retira y repite hasta terminar la mezcla de huevo.
6. Rellena el omelette con un poco del relleno de verduras, agrega cubos de aguacate y cierra.
7. Sirve un poco de la salsa en un plato, acomoda el omelette en el centro y decora con queso fresco y cilantro picado. Sirve.

TORTITAS DE VERDURAS con guacamole

< 500
kcal



Datos Del Aguacate:

Si buscas un “potenciador de nutrientes” ¡no busques más que aguacates! La grasa no saturada (grasa buena) que encuentras en ellos, puede ayudar al cuerpo en la absorción de vitaminas A, D, K y E.

*Basado en una porción individual (1/3 de un aguacate mediano o 50g).



TORTITAS DE VERDURAS con guacamole

INGREDIENTES

PARA LAS TORTITAS

- 1 taza de quinoa cocida
- ¼ taza de cebolla (finamente picada)
- 1 cdita de ajo (finamente picado)
- ¾ taza de calabaza (rallada)
- ½ taza de granos de elote
- ½ taza de queso fresco
- ½ taza de pan molido
- 1 huevo
- 1 cda de perejil (finamente picado)
- 1 cdita de sal
- 1 cdita de pimienta
- aceite en aerosol

PARA EL GUACAMOLE

- 1 Aguacate de México
- 1 cda de jugo de limón verde
- ½ taza de jitomate cherry (en cuartos)
- ¼ taza de cebolla morada (finamente picada)
- 1 chile serrano (en rodajas delgadas)
- 1 cda de cilantro
- 1 cdita de sal
- ½ cdita de pimienta negra molida

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 180 °C.
2. En un tazón, mezcla la quinoa con la cebolla, el ajo, la calabaza, los granos de elote, el queso fresco, el pan molido, el huevo, el perejil, la sal y la pimienta.
3. Con tus manos, forma las tortitas y colócalas sobre una charola para horno con papel para hornear.
4. Rocía las tortitas con un poco de aceite en aerosol y hornea alrededor de 20 minutos o hasta apenas doradas. Retira del horno.
5. Para el guacamole, en un tazón con ayuda de un tenedor machaca el aguacate con el jugo de limón hasta obtener un puré. Añade el jitomate, la cebolla morada, el chile serrano y el cilantro y sazona con sal y pimienta.
6. Sirve las tortitas acompañadas con el guacamole y disfruta.

GUACAMOLE CON TOMATES secos y vino

< 500
kcal



Datos Del Aguacate:

Comer aguacates como parte de una dieta rica en frutas y verduras puede ayudar a controlar el peso, el colesterol y la presión arterial.

*Basado en una porción individual (1/3 de un aguacate mediano o 50g).



GUACAMOLE CON TOMATES secos y vino

INGREDIENTES

- 1 taza de tomate seco
- 2 tazas de vino blanco
- 3 Aguacates de México (sin semilla, sin cáscara y cortados por la mitad)
- 2 cdas de aceite de oliva
- jugo de ½ limón verde
- 2 cdas de perejil picado
- sal al gusto
- pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. En un tazón pequeño, hidrata los tomates en el vino hasta que estén blanditos. Escurre y pica los tomates.
2. En un tazón grande machaca los aguacates para obtener la textura deseada.
3. Incorpora los tomates secos, el aceite de oliva, el jugo de limón y el perejil. Sazona con sal y pimienta.

ENSALADA DE NARANJA Y AGUACATE con aderezo de miel

< 500
kcal

Datos Del Aguacate:

Entre casi 20 vitaminas y minerales en el aguacate, encontrarás los valores diarios de tiamina (vitamina B1) 4%, riboflavina (vitamina B2) 8%, niacina (vitamina B3) 6%, ácido pantoténico (vitamina B5) 15%, vitamina B6 6%, vitamina C 4%, vitamina E 6%, vitamina K 10%, hierro 2%, magnesio 4%, potasio 6% y folato 10%, entre otros.

* Basado en una porción individual (1/3 de un aguacate mediano o 50g).

ENSALADA DE NARANJA Y AGUACATE con aderezo de miel

INGREDIENTES

PARA LA VINAGRETA

- ¼ taza de aceite de oliva
- 2 cdas de jugo de naranja
- 2 cdas de vinagre balsámico blanco
- 1 cda de miel de azahar
- sal al gusto
- pimienta al gusto

PARA LA ENSALADA

- 3 naranjas (peladas y cortadas en rodajas)
- 2 Aguacates de México (en cubitos)
- 2 cdas de cebolla verde (picada)

PREPARACIÓN

1. En un tazón pequeño con ayuda de un batidor globo, mezcla el aceite de oliva con el jugo de naranja, el vinagre, la miel, la sal y la pimienta.
2. Acomoda la naranja en un platón, agrega la cebolla verde y el aguacate y baña con la vinagreta.

ENSALADA DE CAMARÓN + CALLO DE HACHA con aguacate

< 500
kcal



Datos Del Aguacate:

Si buscas un “potenciador de nutrientes” ¡no busques más que aguacates!
La grasa no saturada (grasa buena) que encuentras en ellos, puede ayudar
al cuerpo en la absorción de vitaminas A, D, K y E.

*Basado en una porción individual (1/3 de un aguacate mediano o 50g).



ENSALADA DE CAMARÓN + CALLO DE HACHA con aguacate

INGREDIENTES

PARA MARINAR

- 250 g de camarón grande (pelados, limpios y cortados a la mitad)
- 250 g de callo de hacha (en cuartos)
- 1 ½ tazas de jugo de limón verde

PARA LA VINAGRETA

- 2 cdas de aceite de oliva extra virgen
- 2 cdas de jugo de naranja
- 1 cdita de sal

PARA EL CEVICHE

- 1 Aguacate de México (sin semilla, sin cáscara y en cubitos)
- 1 jitomate mediano (en cubitos)
- ½ taza de cebolla morada (finamente picada)
- 1 chile jalapeño (sin semillas y finamente picado)
- 2 cdas de hojas de cilantro (finamente picadas)

PREPARACIÓN

1. En un tazón mediano, mezcla el camarón con el callo de hacha y el jugo de limón. Tapa y marina por 40 minutos en refrigeración o hasta que los camarones y los callos de hacha estén blancos.
2. Cuela la preparación anterior.
3. Con ayuda de un batidor globo, mezcla el aceite de oliva con el jugo de naranja y la sal en un tazón pequeño.
4. En un tazón grande mezcla el aguacate con el jitomate, la cebolla, el chile jalapeño, el cilantro, los camarones y el callo de hacha marinados. Adereza con la vinagreta.

ENSALADA DE pasta picante

< 500
kcal

Datos Del Aguacate:

Comer aguacates como parte de una dieta rica en frutas y verduras puede ayudar a controlar el peso, el colesterol y la presión arterial.

*Basado en una porción individual (1/3 de un aguacate mediano o 50g).

 **ENSALADA DE**
pasta picante 

INGREDIENTES

PARA LA VINAGRETA

- ⅓ taza de aceite de oliva
- 2 cdas de vinagre de vino blanco
- 1 ½ cdas de mostaza Dijon
- 1 cda de jugo de limón
- 1 cdita de chile jalapeño en polvo
- sal al gusto
- pimienta al gusto

PARA LA PASTA

- 450 g de pasta orzo (cocida al dente)
- 3 cebollines (finamente picados)
- 1 caja de jitomates cherry (en mitades o cuartos)
- 2 tazas de pollo rostizado (en cuadritos)
- 340 g de queso feta (desmoronado)
- 2 Aguacates de México (sin piel y cortados en cuadritos)
- 1 pepino grande (pelado y en cuadritos)
- ½ taza de aceitunas negras (sin hueso y en rebanadas)
- sal y pimienta al gusto

PARA DECORAR

- ¼ taza de perejil (picado)

PREPARACIÓN

1. En un tazón pequeño mezcla el aceite de oliva, el vinagre, la mostaza, el jugo de limón, el chile jalapeño en polvo, la sal y la pimienta.
2. En un tazón grande, combina la pasta con los cebollines, los jitomates, el pollo, el queso feta, los aguacates, el pepino y las aceitunas. Adereza con la vinagreta.
3. Decora con el perejil.



POZOLE



< 500
kcal



Datos Del Aguacate:

Entre casi 20 vitaminas y minerales en el aguacate, encontrarás los valores diarios de tiamina (vitamina B1) 4%, riboflavina (vitamina B2) 8%, niacina (vitamina B3) 6%, ácido pantoténico (vitamina B5) 15%, vitamina B6 6%, vitamina C 4%, vitamina E 6%, vitamina K 10%, hierro 2%, magnesio 4%, potasio 6% y folato 10%, entre otros.

* Basado en una porción individual (1/3 de un aguacate mediano o 50g).





INGREDIENTES

- 4 chiles Nuevo México (remojados por 30 minutos)
- 3 cdas de aceite de oliva
- 900 g de lomo de puerco (en trozos)
- 1 cebolla grande (picada)
- 2 zanahorias (en rodajas)
- 2 tallos de apio (finamente picado)
- 4 dientes de ajo (picado)
- 1 lata de jitomate picado (400 ml)
- 7 tazas de caldo de pollo (bajo en sodio)
- 1 cda de orégano mexicano
- 2 latas de mote blanco o maíz pozolero
- sal y pimienta al gusto

PARA DECORAR

- 1 Aguacate de México
- cilantro al gusto
- totopos de maíz al gusto
- limón al gusto

PREPARACIÓN

1. Licúa los chiles con un poco del agua de remojo en una batidora hasta obtener un puré.
2. En una olla grande agrega el aceite de oliva, dora la carne de cerdo y reserva.
3. Agrega la cebolla, la zanahoria y el apio, deja cocinar por unos minutos y agrega el ajo.
4. Regresa el cerdo a la olla y agrega el puré de chile y el tomate. Agrega el caldo, el orégano, el maíz pozolero, sal y pimienta al gusto, y deja cocinar por 45 minutos.
5. Sirve acompañando de aguacate, cilantro, limón verde y totopos de maíz.



ROLLOS DE verano + aguacate



< 500
kcal



Datos Del Aguacate:

Si buscas un “potenciador de nutrientes” ¡no busques más que aguacates! La grasa no saturada (grasa buena) que encuentras en ellos, puede ayudar al cuerpo en la absorción de vitaminas A, D, K y E.

*Basado en una porción individual (1/3 de un aguacate mediano o 50g).



ROLLOS DE verano + aguacate

INGREDIENTES

PARA EL ADEREZO

- 1 cda de vinagre de arroz
- jugo de medio limón
- 1 cdita de mostaza Dijon
- ½ cdita de salsa de soya
- 1 cdita de azúcar morena
- 2 cdas de aceite vegetal
- una pizca de pimienta negra

PARA LOS ROLLOS

- 10 hojas de papel de arroz
- 3 tazas de hojas de arúgula
- 20 hojas de albahaca
- 1 zanahoria (en juliana)
- ½ pepino (en juliana)
- 2 Aguacates de México (sin semilla, sin cáscara y cortado en rodajas)

PREPARACIÓN

1. En un tazón pequeño mezcla el vinagre de arroz, el jugo de limón, la mostaza Dijon, la salsa de soya, el azúcar morena, el aceite vegetal, la sal y la pimienta hasta combinar bien. Reserva.
2. Moja las hojas de papel de arroz en un tazón grande con agua tibia por 3 a 5 segundos hasta que se suavicen y acomódalas sobre un paño limpio para secarlas.
3. Para hacer los rollos, coloca un papel de arroz en una superficie seca. Coloca en ⅓ del papel unas hojas de arúgula, albahaca, zanahoria, pepino y aguacate.
4. Enrolla con cuidado, manteniendo los ingredientes apretados. Cuando llegue a la mitad dobla hacia adentro los laterales y termina de enrollar. Continúa haciendo rollos hasta terminar los ingredientes.
5. Corta los rollos a la mitad y sirve con el aderezo.