

Crema de aguacate, plátano y nueces

Ingredientes (para varias raciones) :

- 90 g de aguacate al punto
- 60 g de plátano maduro
- 80 g de leche (con o sin lactosa, según tolerancia)
- 30 g de queso fresco (con o sin lactosa, según tolerancia)
- 20 g de nueces peladas
- 20 g de miel (opcional)



Elaboración:

1. Poner las nueces, la miel y la leche en un recipiente alto. Triturar hasta que quede bien fino.
2. Pelar el plátano y aguacate y añadirlos dentro. Acabar de triturar hasta que resulte una crema bien fina.
3. Añadir más leche, si se desea menos espeso. Decorar con unas nueces y servir.



Observaciones y recomendaciones:

La leche puede sustituirse por bebida vegetal. Se pueden añadir unas gotas de zumo de limón o rebajar la cantidad de miel. Esta receta no se encuentra recomendada en caso de alteración de la función renal.



Valoración nutricional por ración:

Energía	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
251 kcal	7 g	17,4 g	16,5 g

