



# Receta para

## Barco de Pepino relleno de Aguacate

CANTIDADES 1

TIEMPO DE PREPARACIÓN/TIEMPO TOTAL  
Aprox. 10 min/ 15 min

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Total de Calorías 462.8

Grasa 30.8 g

Proteína 10 g

Carbohidratos 47.9 g

Fibra 21.1 g

### INGREDIENTES

1 aguacate

1 cda de jugo de limón

1 taza de tomate cortado en cubos

2 pepinos medianos

1/4 taza de cebollas rojas picadas

1 cda de cilantro picado

1 cda de semillas de calabaza crudas

### PREPARACIÓN

Corte los pepinos por la mitad a través del centro verticalmente, y luego córtelos por la mitad otra vez horizontalmente.

Suavemente retire las semillas de pepino en un tazón. Añade la pulpa del aguacate, el jugo de limón, el tomate cortado en cubos, la cebolla roja cortada en cubos y el cilantro picado en un tazón.

Saque la mezcla del tazón con una cucharilla y rellene el pepino con la mezcla para hacer un "barco" de pepino.

Espolvoree semillas de calabaza sobre los barcos de pepino relleno de aguacate.

Puede añadir especias como paprika ahumada, pimienta, cúrcuma, perejil, comino.