



# RECETAS CON AGUACATES

Agora que xa coñecemos os beneficios do aguacate pasamos a publicar as vosas deliciosas receitas. Animádevos a facer algunha. Eu xa probei!!

## Nª 8 PEITUGAS RECHEAS DE AGUACATE

### Ingredientes:

Peituga de polo

Aguacate

Champiñóns

Aceite

Queixo parmesano

Cebola vermella

Tomate

Cilantro

### Elaboración:

Cortamos os champiñóns en cachos pequenos. Despois botámoslos na sartén con aceite, bótamoslle queixo parmesano e mesturámolo.

Abrimos a peituga pola metade, rellenámola coa salsa de champiñón e queixo parmesano. Cerrámola peituga e botámola a sartén a dorar.

Para a salsa cortamos cebola vermella, tomate e cilantro e mezclámoslos. Añadimoslle dous aguacates maduros e unha cucharada pequena de salsa de ají, unha copa de vinagre branco o zumo de dous limóns e por último añadimos unha pouca mayonesa para que quede máis cremoso.

Retiramos as peitugas da sartén e dámoslle un corte o medio e botámoslle a salsa por enriba.



## **N.º 7 OVO ENFORNADO CON AGUACATE**

### **Ingredientes:**

- 2 aguacates maduros
- 4 ovos frescos
- 1/8 cucharadita de pimenta
- 1 cucharada de cebollino picado



Cortamos os aguacates pola metade. Sacamos 2 cucharadas da súa carne e metemos o ovo dentro .

Colocamos no forno e enforamos durante 15 minutos a 180 grados.

Retiramos do forno e botamoslle pimenta e cebollino.

## **A DISFRUTALO!!**

### **Noah Álvarez Blanco.**

## **N.º 6 TARTA DE AGUACATE**

### **Ingredientes:**

- 3 Aguacates
- 10 Galletas de María
- 50 Gramos de mantequilla
- 3 Hojas de gelatina
- 100 Gramos de azúcar
- 200 Gramos de nata
- Limón



1º Fundimos la mantequilla a fuego lento en una sartén, añadimos las galletas, removemos bien y reservamos.

2º Pelamos los aguacates, les quitamos los huesos, la pulpa y rociamos con zumo de limón.

3º Disolvemos la gelatina en un poquitín de agua y añadimos el azúcar, los aguacate y la nata.

4º En un molde colocamos la base de galletas y encima el preparado anterior.

5º Metemos en la nevera hasta que cuaje.

Podemos decorar con trozos de aguacate, frutos rojos o sirope de fresa.

**CARLOS GARCIA**

## **Nº 5 COCTEL DE MARISCO**

Ingredientes: para 4 personas

- ❖ 200 gramos de gambas
- ❖ 2 aguacates
- ❖ 300 gramos de piña
- ❖ 7 paos de cangrexo de surimi
- ❖ Salsa rosa
- ❖ Leituga lisa.



Preparación

Cocer 1 minuto as gambas en abundante auga con sal, escurrímolos e fías pelámolas.

Pelar e trocear en dados os aguacates.

Trocear a piña e o surimi.

Lavar e secar a leituga e facer anacos.

En cuatro cuncas pequenas facemos unha base de leituga e enriba dela botar o resto dos ingredientes e adornar con salsa rosa.

Gael López Sandiás

## Nº 4

# POSTRE BICOLOR DE AGUACATE E NATA DE ÁNGELA

- ✓ 2 aguacates grandes.
- ✓ 2 dl zume de laranxa.
- ✓ 2 dl nata líquida.
- ✓ 100 g queixo crema.
- ✓ 100 g marmelada de arando.
- ✓ 4 galletas María e 13 arandos.



### PREPARACION:

- 1º Pelar os aguacates e triturar xunto o zume de laranxa. Dispor unha capa de aguacate no fondo do vaso cos anacos de galletas
- 2º Mesturar a nata e o queixo e botar por enriba da capa de aguacate.
- 3º Poñer a marmelada de arando enriba da crema.

REPOSTERA:  
ÁNGELA FERNÁNDEZ BARRIO

## Nº 3 BATIDO DE AGUACATE.

Ingredientes:

- \*Medio aguacate maduro
- \*Un yogur griego natural con azúcar de caña.
- \*Una pizca de miel.



Estos ingredientes son solo para probarlo es poca cantidad para todos los niños de la clase.

Los materiales necesarios para la realización de los ingredientes arriba mencionados son:

-una batidora y una jarra mezcladora.

Para la realización del batido:

Hay que quitar el hueso del interior del aguacate y sacar la pulpa del aguacate sin la piel.

Se introduce en la jarra mezcladora, a continuación se echa entero el yogur griego azucarado y a continuación se bate hasta que tenga una forma homogénea y echamos una pizca de miel, para endulzar el batido, lo batimos un poco para mezclarlo y ya está listo para servir.

Sandra Mallo Sastre

## Nº 2 RECEITA DE AGUACATE E ATÚN

### Ingredientes:

- 1-leituga
- 2-tomate natural
- 3-aguacate
- 4-atún
- 6-mazorquita de millo
- 7-sal
- 8-salsa de iogurt



### Pasos:

- 1-Na fonte botamos a leituga cortada e un pouco de cebola, botámoslle un pouco de sal tamén.
- 2-Pelamos e cortamos o tomate natural, repartindo ao redor da fonte.
- 3-Pelamos o aguacate e quitámoslle o oso, depois do aguacate dámoslle forma de dado e o engadimos na ensalada.
- 4-Colocamos no centro o atún e arredor poñemos a mazorca de milo.
- 5-Solo falta poñerlle un pouco de salsa de iogurt sobre o atún e arredor da ensalada.

Julen Echeandia

Alves 3ºA

## Nº 1 AGUACATE AO FORNO CON GAMBAS (2pers)

INGREDIENTES:

- 2 aguacates
- 10 gambas peladas
- 1 dente de allo
- 1 limón
- 10 gr. de perexil
- 60gr. de queixo raiado
- aceite de oliva, sal e pementa



**1º** Mesturamos o allo, o zume de limón e o perexil picado ata obter unha pasta.

**2º** Xuntamos as gambas con esta mezcla, añadimos sal e pementa e un chorriño de aceite de oliva. Deixamos 5 min. na nevera.

**3º** Salteamos no lume as gambas 2 min.

**4º** Rellenamos os aguacates ca mezcla anterior, poñemos o queixo por riba, metémolos no forno 15 min. ata que se doren.

**5º** A xantar !!!!!!!

Sergio Gómez Reigada