

# Recetas con aguacates:

ricas, fáciles y muy saludables, ¡para lucirse!



Redacción y Edición:

ENCONTEXTO

Fuentes:

Bioguía  
damndelicious  
cocina casera



El aguacate es uno de los alimentos más apreciados por todos nosotros, aunque mucho tiempo estuvo apartado del concepto de alimentación sana, por su alto contenido en grasas que, ahora sabemos, son beneficiosas para nuestro organismo.

**Su aporte calórico es alto: 100 gramos de aguacate nos puede aportar unas 200 calorías**, aproximadamente, por ser muy rico en **aceites vegetales**. Su contenido de carbohidratos es bajo, y el proteínas es puramente anecdótico (un 2% del total calórico). Y alrededor de un 2,5% de **fibra**. Es **más rico en potasio que un plátano**, importante para el buen funcionamiento del **sistema muscular**; tiene un aporte moderado de **magnesio** y una buena dosis de **vitaminas del grupo B**, que favorecen el sistema nervioso; y la antioxidante **vitamina E**. Su aporte de **carotenoides** ayuda a mejorar el sistema inmunológico.

En una **dieta para perder peso** y, consumido **de forma moderada**, es un gran aliado; su alta cantidad de grasas vegetales nos hará sentir saciados durante mucho tiempo. Estas grasas son una manera de mejorar los niveles de testosterona de forma natural, algo que **los deportistas deben tener en cuenta**.

Al comprarlos, debemos asegurarnos de que **están maduros**: si retiramos el tallo, de forma sencilla, debajo de él debe quedar un color marrón, no demasiado oscuro. Y ahora sí... **¡Pongámonos el delantal!**

## Pasta con aguacate

### Ingredientes

- 350 gramos de espaguetis
- 2 aguacates maduros, partidos a la mitad, sin semillas y pelados
- 1/2 taza de hojas de albahaca fresca
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de jugo de limón recién exprimido
- Sal y pimienta negra (a gusto)
- 1/3 taza de aceite de oliva
- 1 taza de tomates cherry cortados a la mitad
- 1/2 taza de granos de maíz, escurridos y enjuagados

**Preparación**

En una olla de agua hirviendo con sal, cocinar la pasta según las instrucciones del paquete o como normalmente estás acostumbrado a hacerlo, para que quede al dente: luego, escurrir bien y reservar.

**Para hacer la salsa de aguacate:**

- 1.- Combinar el aguacate, la albahaca, el ajo y el jugo de limón en un recipiente dentro de una multiprocesadora de alimentos (otra opción es usar licuadora). Sazonar con sal y pimienta, a gusto. Con el motor en marcha, añadir el aceite de oliva en una corriente lenta hasta emulsionar; dejar de lado.
- 2.- En un tazón grande, combinar la pasta, la salsa de aguacate, los tomates cherry frescos y el maíz.
- 3.- Servir. Puedes acompañarlo de un buen Malbec, para compartir en familia o con amigos.

*Esta receta muy fácil y simple de hacer. En menos de 20 minutos de preparación, potenciará el sabor de tu pasta y la hará súper sabrosa. Es un reemplazo perfecto a la crema común o la manteca. La cremosidad que un poco de aceite de oliva, el jugo de limón, la albahaca fresca y el sabroso aguacate, le dan a este acompañamiento es ideal, si buscas sustitutos más nutritivos.*

**Guacamole casero.**

Es lo primero que nos viene a la cabeza, cuando hablamos de aguacates: **una de las salsas más sabrosas que conocemos**. La receta original lleva aguacate, tomate, cebolla, chile serrano (ojo, que pica), zumo de lima y sal; pero, podemos simplificarla, y prepararla sólo con aguacate, tomate pelado, cortado en dados; un poco de aceite de oliva, limón y sal. Una vez preparado, no dura más de un par de días en la refri; podemos conservarlo de forma efectiva con zumo de limón o bien guardándolo junto con el hueso del aguacate, **mucho rico en antioxidantes**. Mucha gente consume el hueso del aguacate, triturado, en **sus batidos de fruta o smoothies**.

Es una de nuestras salsas favoritas. Este "antojito", como llaman los mexicanos a los aperitivos servidos antes de comer, suele tomarse con **los totopos o nachos**, pequeñas **tortillas de maíz fritas**, arrastrándolo por la salsa a modo de pala para, luego, llevarlo a la boca. Los encuentras en cualquier supermercado. Se utilizan a modo de cuchara. **¡Todo un manjar!**

*En la receta típica, los ingredientes son machacados o triturados con un instrumento a modo de mortero, llamado "molcajate"; o, puedes pasar el aguacate por la batidora, si te gusta la mezcla más uniforme que ofrece.*

**Ingredientes para 2 personas**

3 aguacates maduros  
1 cebolla grande  
1 jalapeño fresco  
Jugo de media limón  
3 o 4 hojas de cilantro  
Una pizca de sal  
Tortilla de harina crujiente, Nachos o totopos, para acompañar

**Preparación**

- 1.- Cortar el aguacate por la mitad y abrirlos; damos un golpe seco, con la parte afilada del cuchillo, sobre el hueso para "agarrarlo" y lo sacamos. Después, con una cuchara, sacaremos toda la pulpa del interior del aguacate.
- 2.- Picar muy finito todos los ingredientes que acompañan al aguacate: la cebolla, el jalapeño y las hojitas de cilantro. Añadir y mezclar todo bien con ayuda del mortero.
- 3.- Por último, añadiremos el jugo de media limón y probamos para corregir de sal.
- 4.- Podemos añadir tomate natural picado en cuadraditos, pero es opcional.
- 5.- Acompañamos con unos nachos o tortillas de harina crujiente **y... ¡listo!**

**Puedes presentar la salsa en varios cuencos** y los nachos en otros. Es una receta sencillísima, a la que cada cual le puede ir dando el toque, según su gusto. Si no es amante del picante, puede obviarlo de la receta, pero ponerlo en esta salsa le da un gusto especial. Espero que te guste y me cuentes qué tal te fue con esta experiencia.

**Snack natural y simple con aguacate**

Rico en proteínas y grasas saludables; esta sencilla receta, hecha con sólo unos pocos ingredientes, puede ser una solución simple a cualquier comida de tu día: Un aguacate partido por la mitad y sin el hueso; en su lugar, ponemos el contenido de un huevo crudo. Aderezamos con sal y pimienta al gusto y ponemos al microondas, por 2 minutos, tapado... **¡y, ya está!** 🍌



Los animo a incluir el aguacate dentro de nuestra dieta habitual: una forma muy sencilla de añadir grasas beneficiosas y de dar un extra de sabor a nuestros platos.