

## Gazpacho de aguacate. Antioxidantes y grasas buenas

El Aguacate es una fruta originaria del continente americano y se ha convertido en los últimos años en un ingrediente habitual de muchas ensaladas. Aunque, como vemos en esta sana receta, tiene otras aplicaciones culinarias, también muy apetecibles. Como este Gazpacho de Aguacate, que es una receta fitness 100%. No contiene más que grasas buenas y está a rebosar de vitaminas y minerales. Se puede tomar frío, y es ideal para consumirlo en cualquier época del año.

Uno de los componentes principales del aguacate es la grasa, aunque el hecho de que sea monoinsaturada, lo convierten en una fruta excelente para eliminar el colesterol malo del organismo. Además, es rico en minerales como el potasio y el magnesio, este último muy bueno para la recuperación muscular y el sistema nervioso. Por otra parte, contiene una gran cantidad de vitamina E, un potente antioxidante, que reduce los radicales libres y previene las enfermedades degenerativas. Asimismo, es interesante destacar la presencia de vitaminas del tipo B, en concreto la B6, que como sabemos es muy importante para la recuperación del cuerpo después de un esfuerzo físico. Así que para el fitness viene de perlas.

### Ingredientes

2 aguacates

1 cebolla

2 tomates rojos grandes

1 vaso de agua

1 pimiento rojo

El zumo de una lima

Sal

Pimienta

Preparación del Gazpacho de Aguacate

Primero, ponemos en la batidora un aguacate y medio pelado, un tomate pelado, media cebolla y medio pimiento rojo troceados, el zumo de la lima, el vaso de agua, la sal y la pimienta (al gusto). Lo batimos bien hasta que quede una crema líquida.

**Para la guarnición:** Troceamos en taquitos el medio aguacate, el tomate, la media cebolla y el medio pimiento restantes. Lo mezclamos con un poquito de sal y pimienta. Se lo agregamos a cada plato individualmente a la hora de servir.

Os recomendamos nuestra Ensalada completa, una receta excepcional pensada para obtener todos los aminoácidos en un solo plato.