

## Aguacates rellenos con tomate y palitos de cangrejo

La pulpa del aguacate , cuyo nombre significa "mantequilla de la selva", es rica en grasas sanas. Tanto si tienes problemas de corazón como si tu pretensión general es cuidarte, esta fruta no debe faltar en tus menús semanales. El aguacate no solo está exento de grasa saturada y colesterol sino que además aporta abundante grasa cardiosaludable. Principalmente ácido oleico, en el mismo porcentaje que el aceite de oliva. Así que gracias a sus saludables componentes el aguacate se puede incluir en cualquier dieta de adelgazamiento. Esta sencilla receta de **Aguacates rellenos** está deliciosa y es una forma ideal de disfrutar de esta beneficiosa fruta.

### Ingredientes

2 aguacates  
8 palitos de cangrejo  
1 tomate  
1 cebolleta  
4 cucharadas de mayonesa  
1 limón

### Preparación de los Aguacates rellenos

Partimos los aguacates por la mitad y los vaciamos teniendo cuidado de no romper la cáscara porque la vamos a reservar para la presentación. Cortamos la pulpa en taquitos y la echamos en un bol con el zumo del limón. Reservamos.

Pelamos el tomate y lo troceamos también en taquitos, al igual que la cebolleta y los palitos de cangrejo. Los mezclamos en el bol con el aguacate y les agregamos la mayonesa. Lo mezclamos de nuevo muy bien y rellenamos las cáscaras de aguacate reservadas y servimos.

Es una forma original y fresquita de consumir aguacate. Hay que tenerlos metido en la nevera 2 horas antes de servirlos. ¡Están riquísimos!

Si te ha gustado esta fresca receta, te recomendamos nuestra **Ensalada de ventresca**.