

Truco culinario

Es importante machacar el aguacate y no tritularlo para un resultado mejor.

**Valor nutricional (por ración)**

Valor energético: 273 Kcal.; Proteínas: 11 g; Hidratos de carbono: 22 g; Grasas: 15 g.

Bocaditos de aguacate y cherrys

Receta rica en grasas saludables.

Ingredientes

1/2 aguacate	1 pizca de ajo
8 piezas de tomates <i>cherrys</i>	1/2 sobre de polvo para hornear
2 huevos	1 cucharada de aceite de oliva
100 ml de agua	10 c. soperas rasas (50 g) de Blevit Plus
1 pizca de pimienta negra	

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 160 °C.
2. Machacar el aguacate con un tenedor.
3. En un bol, batir los huevos e integrar el aguacate machacado, la levadura, los **cereales Blevit Plus**, el agua y las especias.
4. Mezclar todo hasta conseguir una mezcla homogénea.
5. Picar los tomatitos cherrys en pedacitos muy pequeños y añadirlos a la mezcla anterior.
6. Engrasar moldes de magdalenas y hornear a 160 °C durante 45 min.

* Receta apta para ser preparada con diferentes variedades de cereales Blevit.