

Truco culinario

Es importante que queden bien doraditas para que sea fácil de agarrar.

**Valor nutricional (por ración)**

Valor energético: 193 Kcal.; Proteínas: 5 g; Hidratos de carbono: 6 g; Grasas: 16 g.

Tiras de aguacate crujientes

Esta receta es una fuente de energía y nutrientes para los primeros meses de crecimiento. Resulta fácil y rápida de preparar.

Ingredientes

- 1 aguacate
- 1 huevo
- 1 pizca de orégano
- 1 pizca de pimienta negra
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 3 c. soperas rasas (15 g) de cereales Blevit Plus

PREPARACIÓN

1. Pelar el aguacate, retirar el hueso y cortarlo en 8 tiras.
2. Batir el huevo y poner los **cereales Blevit Plus** en otro plato.
3. Sazonar las tiras de aguacate con las especias. Pasar cada tira de aguacate por el huevo y luego por el **Blevit Plus**.
4. Calentar el aceite de oliva en una sartén y dorar las tiras de aguacate hasta que queden crujientes. Servir.

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