

BOCADILLO DE AGUACATE CON PIMIENTO DESHIDRATADOS

2 porciones

INGREDIENTES

- 2 paquetes individuales de galletas saladas
 - 2 claras de huevo
 - ½ taza de zanahoria rallada
 - ¼ cucharadita de tomillo
- Para el relleno:
- 1/3 pieza de aguacate
 - 1/3 taza de jocoque seco
 - Sal y pimienta negra
- Para decorar:
- 3 piezas de jitomate deshidratado

PROCEDIMIENTO

1. Triturar las galletas y mezclarlas con la clara, zanahoria y tomillo hasta obtener una mezcla homogénea.
2. Extender la pasta en moldes de tarta y hornear a 175° C hasta que doren ligeramente.
3. Dejar enfriar las bases.
4. Aplastar el aguacate con un tenedor y mezclar con el jocoque. Salpimentar.
5. Rellenar las tartitas con la mezcla de aguacate y decorar con los jitomates deshidratados.
6. Estos bocadillos son una excelente opción para una reunión.

CUADRO NUTRIMENTAL

	1 porción
Energía (kcal)	175.8
Proteínas (g)	8.7
Hidratos de Carbono (g)	22
Fibra (g)	2
Lípidos (g)	5.6