

Aguacate con Camarones y Ajo

Tipo de Receta: Comida para acompañar

La receta hace: 4

Tiempo para preparación: 20 minutos

Tiempo para cocinar: 10 minutos

T = Taza Cda = cucharada ctda = cucharadita oz = onza

Lo que necesita para la receta:

- 2 aguacates
- 6 camarones grandes, crudos y pelados
- 4 dientes de ajo, picados
- ½ cucharada de aceite de oliva
- ¼ cucharadita de sal
- 1 cucharada de jugo de limón
- ½ cucharadita de chile seco machacado
- 2 cucharadas de cilantro picado



Esta imagen representa una porción.

Para preparar:

1. Lávese las manos.
 2. En un sartén, coloque el aceite de oliva, el ajo picado, los camarones y la sal.
 3. Cocine a fuego lento. Una vez que los camarones estén rosados, apague el fuego.
 4. Corte los aguacates por la mitad y quite la semilla.
 5. Con una cuchara, raspe la mayor parte de la pulpa del aguacate tratando de mantenerlo lo más entero posible y dejando una capa delgada para sostener la cáscara.
 6. Corte el aguacate en cubitos y colóquelos en un bol. Rocíe con jugo de limón.
 7. Corte los camarones y agréguelos al bol con el aceite y ajo del sartén.
 8. Agregue 1 cucharada del cilantro, el chile picante y mezcle bien. Machaque un par de cubitos de aguacate para crear una mezcla cremosa.
 9. Sirva una o dos cucharadas de la mezcla en cada cáscara del aguacate. Adorne por encima con el cilantro restante.
- ¡Disfrute!

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1/2 aguacate

Cantidad por Ración

Calories 150	Calorías de Grasa 120
%Valor Diario*	
Grasa Total 13 g	20%
Grasa Saturada 1.5 g	8%
Grasa Trans 0 g	
Colesterol 10 mg	3%
Sodio 200 mg	8%
Carbohidrato Total 9 g	3%
Fibra Dietética 3 g	12%
Azúcares 0 g	
Proteína 4 g	
Vitamina C 15%	
Calcio 2%	

* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.

FK=3.9

Puede encontrar otras recetas en www.snaped4me.org



NJ SNAP - Ed
NJ Supplemental Nutrition Assistance Program-Education
USDA, Food and Nutrition Service



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Para solicitar SNAP, llame o vaya a la oficina local de SNAP. En New Jersey solicite por internet al: www.njhelps.org; o para más información diríjase a www.fns.usda.gov/fsp. USDA es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

Para obtener los beneficios del programa SNAP
visite www.njsnap.org

Agencias colaboradoras: Rutgers, la Universidad Estatal de New Jersey, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, County Boards of Chosen Freeholders. La Extensión Cooperativa de Rutgers, una unidad de la Estación Experimental Agrícola de Rutgers. New Jersey es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

RUTGERS
New Jersey Agricultural
Experiment Station