

PALTA ASADA CON HUEVO

Este delicioso desayuno te entregará saciedad y todo lo que necesitas para pasar una mañana llena de energía y claridad mental: fibra, proteína y grasas saludables.



Ingredientes (2 porciones)

- 1 palta mediana a grande
- 2 huevos
- 1 pizca de sal
- 1 poquito de pimienta
- 1 puñado de cilantro picado finito

Preparación

1. Precaliente el horno a 175 C.
2. Asegurarse de que las paltas (aguacates) estén a temperatura ambiente.
3. Cortar la palta (aguacate) en dos mitades y descartar el hueso (semilla).
4. Con una cuchara, saque aproximadamente 1 a 1,5 cucharadas de palta (aguacate) para crear suficiente espacio para el huevo. Priorizar agrandar hacia lo ancho más que hacia abajo.
5. Ponga las mitades de palta en una bandeja o molde para hornos sin retirar la cáscara/piel de la fruta.
6. Vierta el contenido de un huevo en un pocillo y, con la ayuda de una cuchara, transfiera cuidadosamente la yema y parte de la clara a una de las mitades de palta. Luego repita el mismo proceso con la otra mitad.
7. Poner la fuente en el horno y cocinar por 15 a 20 minutos.