

Aguacates rellenos de camarón

Plato Principal



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
20 min	4	120g

INGREDIENTES

- 4 aguacates grandes, pelados y partidos por la mitad, sin semillas
- 1½ tazas de camarones pequeños para ensalada, cocidos y lavados
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharada de cebolla en polvo
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharada de pimentón

PREPARACIÓN

1. Prepare los aguacates: Lave los aguacates bajo agua fría y séquelos con papel absorbente. Corte cada aguacate por la mitad longitudinalmente y retire la semilla con cuidado usando una cuchara. Pele la cáscara de cada mitad y coloque las mitades en un plato para servir con el lado cortado hacia arriba.

2. Prepare la mezcla de camarones: En un tazón mediano, combine los camarones cocidos y lavados con el jugo de limón fresco. Agregue la cebolla en polvo y la pimienta negra recién molida. Mezcle suavemente con una cuchara hasta que todos los ingredientes estén bien incorporados.

3. Rellene los aguacates: Con una cuchara, distribuya generosamente la mezcla de camarones sobre cada mitad de aguacate, asegurándose de cubrir completamente la superficie cortada. Presione ligeramente para que la mezcla se adhiera bien al aguacate.

4. Finalice y sirva: Espolvoree la parte superior de cada aguacate relleno con pimentón para dar color y sabor. Sirva inmediatamente para disfrutar de la frescura del aguacate y la textura crujiente de los camarones.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Esta receta de aguacates llenos de camarón es excelente para la salud del hígado, especialmente para el hígado graso, gracias a sus ingredientes clave:

****Aguacates**:** Ricos en grasas monoinsaturadas saludables y antioxidantes como la vitamina E. Estas grasas ayudan a reducir la inflamación y el estrés oxidativo en el hígado. El aguacate también contiene glutatión, un antioxidante que apoya la desintoxicación hepática.

****Camarones**:** Excelente fuente de proteínas magras y omega-3, que son importantes para la salud hepática. Los camarones también contienen astaxantina, un potente antioxidante que puede proteger las células del hígado del daño oxidativo.

****Jugo de limón**:** Contiene vitamina C y antioxidantes que ayudan en la desintoxicación hepática. El ácido cítrico del limón puede ayudar a estimular la producción de enzimas digestivas y apoyar la función hepática.

****Cebolla en polvo**:** Contiene quercetina, un flavonoide con propiedades antioxidantes y antiinflamatorias que protegen el hígado del daño oxidativo. También contiene compuestos de azufre que apoyan la desintoxicación.

****Pimienta negra**:** Contiene piperina, un compuesto que puede mejorar la absorción de nutrientes y tiene propiedades antioxidantes que apoyan la salud hepática.

****Pimentón**:** Rico en carotenoides como la capsantina, que actúan como antioxidantes protegiendo las células hepáticas del daño oxidativo. También puede tener propiedades antiinflamatorias.

Esta receta es ideal para entradas, almuerzos ligeros o cenas, y proporciona una combinación perfecta de proteínas magras, grasas saludables y antioxidantes que apoyan la salud hepática y la función metabólica.