

Cuillères d'avocat et crevette

foodType.0101



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :10 min

Temps de cuisson/repos :30 min

Calories par portion : 139.5 Kcal

Charge glycémique par portion: 1.12

Les ingrédients

- 1.0 u Avocat
- 100.0 gr Crevettes roses décortiquées
- 0.5 u Épices à Guacamol

Préparation de l'avocat

Dans un bol, mettre la chair de l'avocat. A l'aide d'une fourchette, écrasez l'avocat de façon homogène puis ajoutez les épices et mélangez le tout convenablement.

Préparation des crevettes

Les décortiquer et enlever la veine centrale à l'aide d'une pointe de couteau.

Réalisation des cuillères

Répartir dans chaque cuillère de la purée d'avocat et disposer par dessus une crevette.
Mettre au frais avant de servir.

Présentation

A proposer en apéritif dînatoire