

# CALABACITAS RELLENAS DE GUACAMOLE

Rico platillo como guarnición o bien como un rico entremés.

Preparado con calabacita o calabacín, es una receta muy sencilla pero muy rica.

## INGREDIENTES

PORCIÓN: 6 Calabacitas

- 6 calabacitas o calabacines.
- Sal
- Ajo en polvo
- Aceite de oliva
- Lechuga
- Jitomate
- Limón

## GUACAMOLE

- 1 chile serrano
- $\frac{1}{2}$  cebolla mediana
- Cilantro
- Limón
- Ajo en polvo
- Sal

- Aceite de oliva
- 1 y 1/2 aguacates grandes

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBER DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS.

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

por el extremo que tiene rabito a 6 calabacitas redondas. Las colocamos boca abajo en una cacerola y agregamos agua a cubrir. Prendemos el fuego, agregamos una cucharadita de sal y dejamos que hierva. Cuando suelte el hervor, bajamos a flama baja y tapamos la cacerola. Dejamos así durante 15 minutos.

las calabacitas y las ponemos en un plato, Dejamos que enfríen.

un recipiente vertemos  $\frac{1}{4}$  de taza de aceite de olivo, agregamos  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de sal,  $\frac{1}{2}$  cucharadita de ajo en polvo y mezclamos bien.

las calabacitas, con ayuda de una cuchara y con cuidado de no romper las calabacitas. Las barnizamos por dentro y por fuera, con el aceite que acabamos de preparar.

de guacamole y presentamos sobre una cama de lechuga con jitomate y limón.

GUACAMOLE

un recipiente agregamos un  $\frac{1}{2}$  cebolla finamente picada. Agregamos la pulpa de un aguacate y medio. Machacamos con un tenedor.

$\frac{1}{4}$  de taza de agua y mezclamos. Agregamos el jugo de medio limón y  $\frac{3}{4}$  de cucharadita de sal, un poco de ajo en polvo y una

cucharada de aceite de oliva. Mezclamos. Probamos de sal y agregamos al gusto.

un puño generoso de cilantro finamente picado y mezclamos.

.

NOTA: Todas las verduras deben de estar previamente lavadas y desinfectadas

Ver video