

SPAR



Saber elegir

*Aguacates
rellenos*



*Helado
de mango*





Aguacates rellenos

 DURACIÓN: 40 min

 DIFICULTAD: Fácil

 RACIONES: 4



Ingredientes

- 4 aguacates
- 8 huevos de codorniz
- 200 gr. beicon en tiras **SPAR**
- Aceite de oliva **SPAR**
- Sal y pimienta **SPAR**
- 1 lima



Elaboración

1. En una sartén con un poco de aceite doramos ligeramente las tiras de beicon y reservamos.
2. Abrimos los aguacates por la mitad y retiramos el hueso. Extraemos un poco de pulpa de los aguacates. Rociamos los aguacates y la pulpa con lima, para evitar que se pongan negros.
3. Mezclamos la pulpa de aguacate con las tiras de beicon (reservamos 3 cdas. de beicon), salpimentamos al gusto y volvemos a rellenar los aguacates.
4. Cubrimos con un huevo la mitad de cada aguacate y repartimos por encima las tiras de beicon que teníamos reservadas. Horneamos a 180°C, hasta que veamos que el huevo está cuajado. ¡Para mojar pan!



Helado de mango

🕒 DURACIÓN: 30 min

👤 DIFICULTAD: Fácil

👤 RACIONES: 4-6

Ingredientes

- 2 mangos
- 2 claras de huevo
- Ralladura de ½ naranja
- 2 yogures griegos **SPAR**
- 3 cdas. azúcar moreno **SPAR**



Elaboración

1. Trituramos los mangos, hasta conseguir una textura suave (tipo puré), colamos y reservamos.
2. En un bol ponemos los yogures, la ralladura de naranja, el azúcar, el puré de mango, y mezclamos todo hasta que quede homogéneo.
3. En otro bol añadimos 2 claras de huevo y montamos a punto de nieve.
4. Incorporamos las claras a punto de nieve, a la mezcla anterior poco a poco, y mezclamos hasta que quede todo bien integrado.
5. Vertemos la mezcla en los recipientes elegidos e introducimos en el congelador un mínimo de 6 h. ¡Un postre rico, rico...!

2024



AGOSTO

SPAR 

El futuro lo hacemos hoy




AGOSTO'24