

RED PUBLICITARIA

MKT CONEXION

07

Contactenos - 0981303333

Bocado Keto de Sabor: Huevos al Horno con Aguacate, Tomate y Queso Mozzarella

Prepara tus papilas gustativas para una explosión de sabores con nuestra receta de huevos al horno con aguacate, tomate y queso mozzarella.



Esta combinación de ingredientes frescos y deliciosos te brinda una

experiencia culinaria sencilla y satisfactoria que se ajusta perfectamente a tu estilo de vida keto. Una mezcla de proteínas y grasas saludables hacen de este plato una opción ideal para empezar el día con energía.

Receta: Huevos al Horno con Aguacate, Tomate y Queso Mozzarella

Ingredientes:

2 huevos grandes
1 aguacate maduro, cortado a la mitad
2 tomates medianos, cortados en rodajas
1/2 taza de queso mozzarella rallado
Sal y pimienta al gusto
Perejil fresco picado para decorar

Instrucciones:

Precalienta el horno a 180°C (350°F).

Corta un poco de la parte inferior de cada mitad de aguacate para que pueda mantenerse estable en el plato.

Con una cuchara, retira una pequeña porción de la pulpa del aguacate para hacer espacio para el huevo.

Coloca las mitades de aguacate en un plato apto para horno y asegúrate de que estén niveladas.

Rompe un huevo en el espacio vacío de cada mitad de aguacate.

Coloca rodajas de tomate alrededor de las mitades de aguacate y los huevos.

Espolvorea el queso mozzarella rallado sobre los huevos y los tomates.

Sazona con sal y pimienta al gusto.

Hornea en el horno precalentado durante 12-15 minutos, o hasta que las claras de huevo estén cocidas pero las yemas aún estén ligeramente líquidas.

Retira del horno y decora con perejil fresco picado.

Rinde: 2 porciones.

Beneficios de la Receta:

Proteínas y grasas saludables: Los huevos y el aguacate son fuentes excelentes de proteínas y grasas saludables para mantener la saciedad.

Nutrientes de los tomates: Los tomates aportan antioxidantes, vitaminas y minerales esenciales.

Calcio del queso mozzarella: El queso mozzarella agrega calcio a la receta.

¡Disfruta de estos huevos al horno con aguacate, tomate y queso mozzarella como una manera deliciosa y nutritiva de comenzar tu día en tu dieta keto!

RED PUBLICITARIA

MKT CONEXION

10

Contactenos - 0981303333