

Vasitos de aguacate

INGREDIENTES

● AGUACATE	1 UNIDAD
● PLÁTANO	1 UNIDAD
● LIMA (ZUMO)	2 UNIDADES
● ESENCIA DE VAINILLA	1 CF
● AVENA	4 C
● LECHE	50ML
● CACAO	2C
● MIX DE FRUTOS SECOS	50GR
● YOGUR GRIEGO NATURAL	100GR

PREPARACIÓN

- PELAR, CORTAR POR LA MITAD Y DESHUESAR EL AGUACATE, Y LUEGO PONER LA PULPA DEL AGUACATE EN UN PROCESADOR DE ALIMENTOS.
- PELAR EL PLÁTANO Y AÑADIR EL ZUMO DE LAS DOS LIMAS, SEGUIDO DE LA VAINILLA, LA AVENA Y LA LECHE. TRITURA TODO DURANTE UNOS MINUTOS HASTA QUE QUEDE MUY SUAVE, Y LUEGO REPARTE LA MITAD DE LA MEZCLA EN CUATRO PEQUEÑOS CUENCOS O TAZAS DE CRISTAL.
- AÑADE EL CACAO AL RESTO DEL PURÉ DE AGUACATE Y VUELVE A BATIR HASTA QUE SE INCORPORE. REPARTE EL PURÉ DE CACAO ENTRE LOS CUENCOS O TAZAS Y MÉTELOS EN EL FRIGORÍFICO DURANTE AL MENOS 30 MINUTOS PARA QUE SE ENFRÍEN Y CUAJEN.
- PRECALIENTA EL HORNO A 180 °C
- ESPARCIR LOS FRUTOS SECOS EN UNA PEQUEÑA BANDEJA DE HORNO Y TOSTARLOS DE 8 A 10 MINUTOS, O HASTA QUE ESTÉN DORADOS. PASARLAS A UNA TABLA DE CORTAR Y, CUANDO ESTÉN LO SUFICIENTEMENTE FRÍAS COMO PARA MANEJARLAS, PICARLAS EN TROZOS GRANDES.
- CUANDO VAYAS A SERVIRLO, AÑADE POR ENCIMA EL YOGUR Y ESPARCE LAS NUECES CORTADAS