

Aguacate Relleno de Cangrejo

Tiempo total
15 minutos

Porciones
8

Ingredientes

- 1/2 jalapeño fresco
- 5 limas, para el jugo
- 4 aguacates Hass maduros
- 1 lb de carne de cangrejo en trozos
- 1/2 taza de mezcla trinidad (cebollas, pimientos y apio frescos, en cubitos)
- 1/2 cucharadita de sal kosher
- 1/2 cucharadita de pimienta
- 1/2 taza de mayonesa reducida en grasa
- 1 cucharada de condimento de chile y lima

Pasos

1. Corta el jalapeño finamente, removiendo las membranas y las semillas si deseas. Exprime el jugo de las limas (5 cucharadas). Corta los aguacates por la mitad; retira y descarta las semillas. Cubre la parte cortada de los aguacates con 2 cucharadas de jugo de lima.
2. Escurre la carne de cangrejo. Revuelve en un tazón mediano: el cangrejo, la mezcla trinidad, la sal, la pimienta, la mayonesa, el jalapeño y las 3 cucharadas de jugo de lima restantes, hasta que se mezclen.
3. Divide la mezcla de cangrejo en partes iguales sobre las mitades de aguacate; espolvorea con el condimento. Sirve.

Información nutricional

Cantidad por cada 1/8 de receta: Calorías 180, Grasa total 12g, Grasas saturadas 1g, Grasas trans 0g, Colesterol 75mg, Sodio 620mg, Carbohidrato 9g, Fibra 4g, Azúcar total 2g (Incl. 1g azúcares añadidos), Proteína 13g, Vitamina D 0%, Calcio 10%, Hierro 6%, Potasio 0%