

AGUACATE

Entre las múltiples propiedades del aguacate encontramos su alto contenido en fibra, sodio, ácido oleico y potasio, está libre de colesterol y además ayuda a reducirlo. Es un alimento que proporciona cerca de 20 nutrientes esenciales.

Ayuda a retrasar el envejecimiento, es fantástico para la piel y el cabello, ya que estimula la formación de colágeno. Por su contenido en vitamina D favorece la absorción del calcio y fósforo. Los alimentos naturalmente ricos en ácidos omega 3, como el aguacate son conocidos como el secreto para tener un corazón sano.

EXÓTICA

PREMIUM

AGUACATE

Cultivar 

WWW.CULTIVAR.NET



EXÓTICA

PREMIUM

Otras frutas de nuestra gama

PIÑA

PAPAYÓN

MANGO

Elegidos a
mano uno a uno
para ofrecer el mejor
sabor y textura



CANELONES DE AGUACATE, SALMÓN Y TOMATE CON ACEITE DE CILANTRO

Para 4 personas

Tiempo de preparación entre 30 minutos y 1 hora.

2 tomates maduros	1 dl de aceite de oliva virgen extra
2 aguacates maduros	½ limón
100 gr de salmón (lomo limpio)	1 cucharada de piñones tostados
1 cebolla tierna	1 cucharada sopera de mahonesa
1 manojo de cilantro	1 cucharada de salsa de soja

Escaldar los tomates 10 segundos, haciéndoles un corte en cruz en la piel para pelarlos mejor. Después se pasan a un recipiente con agua y hielo para enfriarlos un poco y poder pelarlos. Los tomates se deben cortar en dados, los colocamos en un bol y reservamos.

A continuación se pica la cebolla y el salmón se corta a dados y se introduce todo en el bol del tomate.

Preparamos el aceite de cilantro poniendo el aceite, el zumo de limón y el cilantro en el vaso de la batidora, triturar y listo.

Se añade en el bol del tomate la mahonesa, la salsa de soja y un poco de aceite de cilantro, sólo resta mezclar bien y reservar.

Para preparar el aguacate que envolverá el relleno, por ración, coge medio aguacate y con un pelador de verduras saca finas láminas, colócalas sobre film transparente, montándose unas sobre otras ligeramente. En el centro de las láminas pon parte del relleno de salmón y tomate.

Emplatado

Cortar el canelón con cuidado en tres trozos, colocarlos en el centro de un plato y aderezar con aceite de cilantro, piñones tostados y unas flores.