

Huevos verdes

- 1-2 huevos
- 1/2 aguacate maduro
- Zumo de medio limón
- 1 cucharada de postre de aceite
- Unas hojas de lechuga
- Sal y pimienta.



Preparación

1. Lava las hojas de lechuga y córtalas en tiritas como para juliana.
2. Pon al fuego un cazo con agua suficiente como para cubrir los huevos y, cuando rompa a hervir, echa una cucharadita de sal y mete los huevos con cuidado, moviéndolos con una cuchara de madera para que al cuajarse quede la yema en el centro. Deja que pasen 12 minutos, tira el agua caliente y pon a chorro agua fría para que se enfríe el cazo.
3. Descascarillalos y pártelos por la mitad. Saca las yemas y pícalas muy menuditas.
4. Pela el aguacate y aplasta su carne con un tenedor, añádele el zumo de limón y sazónalo a tu gusto.
5. En una fuente de servir pon unas tiras de lechuga en corona y reparte la yema de huevo en el centro o de forma decorativa.
6. Rellena los medios huevos con el puré de aguacates y decora con unas aceitunas o cebollitas. Déjalo en la nevera hasta el momento de ir a servirlo.

Acompañamiento:	2 tostas de pan integral
Postre:	Kiwi
Fibra:	5-8 g.
Tiempo:	15-20 min.
Calorías:	200-300 Kcal.
Dinero:	Menos de 5 €