

**10 RICETTE**  
*con l'Avocado*



# Indice

- 03** Avocado toast classico
- 04** Insalata di avocado e quinoa
- 05** Sushi roll con avocado
- 06** Guacamole tradizionale
- 07** Smoothie verde
- 08** Ciotola di acai con avocado
- 09** Avocado ripieno
- 10** Pasta con crema di avocado
- 11** Avocado e uovo al forno
- 12** Insalata di Avocado e ceci





## *Avocado Toast Classico*

**Porzioni:** 1

**Ingredienti:**

- 1 fetta di pane integrale
- 1/2 avocado
- succo di limone
- sale
- pepe

**Procedimento:**

Tosta il pane fino a che non diventa croccante. Schiaccia l'avocado con una forchetta e spalmalo sul pane tostato. Condisci con succo di limone, sale e pepe a piacere.

---

**Calorie:** circa 25

**Benefici:** Ricco di fibre e grassi monoinsaturi salutari per il cuore.



## *Insalata di Avocado e Quinoa*

**Porzioni:** 2

**Ingredienti:**

- 1 avocado
- 100 g di quinoa cotta
- 100 g di pomodorini
- 1/2 cetriolo
- olio
- limone

**Procedimento:**

Taglia l'avocado a cubetti e uniscilo alla quinoa cotta. Aggiungi pomodorini tagliati a metà e cetriolo a cubetti.

Condisci con olio, succo di limone, sale e pepe.

---

**Calorie:** circa 350 per porzione

**Benefici:** Alto contenuto di proteine vegetali e fibre.



## *Sushi Roll con Avocado*

**Porzioni:** 2

**Ingredienti:**

- 1 foglio di nori
- 1 tazza di riso per sushi
- 1/2 avocado,
- 100 g di salmone o verdure

**Procedimento:**

Stendi il riso uniformemente sul foglio di nori.  
Aggiungi strisce di avocado e salmone o verdure. Arrotola il sushi e taglialo in pezzi.

---

**Calorie:** circa 300 per porzione

**Benefici:** Omega-3 dal salmone, vitamine e grassi sani dall'avocado



# *Guacamole Tradizionale*

**Porzioni:** 4

**Ingredienti:**

- 2 avocado
- 1 piccola cipolla
- 1 pomodoro,
- coriandolo
- succo di 1 lime
- sale

**Procedimento:**

Schiaccia gli avocado in una ciotola. Aggiungi cipolla tritata finemente, pomodoro a cubetti, coriandolo tritato, succo di lime e sale. Mescola bene.

---

**Calorie:** circa 150 per porzione

**Benefici:** Vitamine C ed E, antiossidanti, e grassi monoinsaturi



# Smoothie Verde

**Porzioni:** 1

**Ingredienti:**

- 1/2 avocado
- 1 manciata di spinaci
- 1 banana
- 200 ml di latte di mandorla
- 1 cucchiaino di miele

**Procedimento:**

Unisci tutti gli ingredienti in un frullatore e frulla fino ad ottenere un composto omogeneo.

---

**Calorie:** circa 350

**Benefici:** Ricco di vitamine, minerali e fibre.



## *Ciotola di Acai con Avocado*

**Porzioni:** 1

**Ingredienti:**

- 100 g di polpa di acai
- 1/2 avocado
- frutta fresca
- 30g di granola

**Procedimento:**

Mescola la polpa di acai fino a renderla cremosa. Aggiungi pezzi di avocado, frutta fresca a piacere e granola per un tocco croccante.

---

**Calorie:** circa 400

**Benefici:** Antiossidanti dall'acai, grassi sani dall'avocado.



# *Avocado Ripieno*

**Porzioni:** 2

**Ingredienti:**

- 1 avocado
- 100 g di tonno
- 2 cucchiaini di cipolla rossa tritata
- 1 cucchiaino di maionese leggera

**Procedimento:**

Taglia l'avocado a metà e rimuovi il nocciolo.  
Mescola il tonno con la cipolla rossa e la maionese.  
Riempi le cavità dell'avocado con il composto.

---

**Calorie:** circa 300 per porzione

**Benefici:** Proteine magre dal tonno, grassi sani dall'avocado.



## *Pasta con Crema di Avocado*

**Porzioni:** 2

**Ingredienti:**

- 1 avocado
- 2 spicchi di aglio
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- basilico
- 200 g di pasta

**Procedimento:**

Cuoci la pasta al dente. Nel frattempo, frulla l'avocado con aglio, olio e basilico fino a ottenere una crema liscia.

Scola la pasta e mescolala con la crema di avocado.

---

**Calorie:** circa 450 per porzione

**Benefici:** Grassi sani e senza colesterolo, carboidrati a rilascio lento



## *Avocado e Uovo al Forno*

**Porzioni:** 1

**Ingredienti:**

- 1/2 avocado
- 1 uovo
- sale
- pepe

**Procedimento:**

Taglia l'avocado a metà e rimuovi il nocciolo. Rompi un uovo nell'incavo dell'avocado. Cuoci in forno a 180°C per circa 15 minuti. Condisci con sale e pepe.

---

**Calorie:** circa 250

**Benefici:** Proteine di alta qualità, grassi sani



## *Insalata di Avocado e Ceci*

**Porzioni:** 2

**Ingredienti:**

- 1 avocado
- 200 g di ceci
- 100 g di pomodorini
- dressing al limone

**Procedimento:**

Scola e sciacqua i ceci. Taglia l'avocado a cubetti e uniscilo ai ceci. Aggiungi pomodorini tagliati a metà. Prepara un dressing con olio, succo di limone, sale e pepe, e condisci l'insalata.

---

**Calorie:** circa 350 per porzione

**Benefici:** Ricca di fibre e proteine vegetali, nutrienti per la salute del cuore.