

# Aguacates rellenos con ensalada

Una opción saludable es la de los aguacates, que definitivamente en algún momento deberíamos de darles una oportunidad, debido a que tiene un montón de beneficios que le puede otorgar a nuestro cuerpo, gracias a que es un alimento rico en ácidos grasos Omega 3.

## Ingredientes

3 aguacates  
1/4 de repollo  
3 chiles serranos  
1/4 de cebolla  
1 rama de apio  
1 zanahoria  
1 manzana  
Crema de leche (225g)  
1 cucharada de mayonesa  
1/2 cucharadita de mostaza  
Sal de ajo o sal al gusto  
Pimienta negra molida al gusto  
Hojas de lechuga  
1 tomate

## Preparación:

1-Pica la cebolla, el apio, la manzana y los chiles en cuadritos pequeños y colócalos en un bowl.

2-Ralla tu zanahoria y agréga al bowl.

3-Pica el repollo en tiritas delgadas, según te guste más y después agrégalo al bowl y mezcla con todo lo demás.

4-Ahora añade en otro bowl la crema, mayonesa, mostaza, sal de ajo y pimienta. Mezcla.

5-Agrega el aderezo a la ensalada y revuelve todo hasta que se incorpore. Reserva

6-Parte los aguacates por la mitad y con ayuda de una cuchara retíralo de la cáscara y remueve el hueso.

7-Rellena con tu ensalada y sirve sobre una cama de lechuga con tomate.

8- Disfrútalo!!!