

Gaspacho de aguacate, pepino y yogur



Ingredientes para 4 personas

- 2 aguacates.
- 1 diente de ajo.
- ½ pepino.
- 1 pizca de pimienta negra.
- 1/2 yogur natural.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- 1 cucharadita de zumo de limón.
- 125mL de agua.

Preparación

- 1) Triturar los aguacates con el pepino pelado, el yogur, el aceite de oliva, el agua y el ajo
- 2) Pimentar a gusto y agregar el zumo de limón

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 163,49 Kcal; Proteínas: 1,89 g; Hidratos de carbono: 1,94 g; Grasas: 16,46 g.

Comentario

El aguacate es una fruta tropical rica en grasas monoinsaturadas que ayuda a disminuir los niveles de C-LDL y triglicéidos, antioxidantes (principalmente vitamina E) y minerales (magnesio y potasio), por lo que resulta muy recomendable para personas con hipercolesterolemia o síndrome metabólico.

El pepino es una hortaliza de bajo aporte calórico debido a su reducido contenido en hidratos de carbono, y a su elevado contenido en agua. También es rico en potasio, fibra, beta-sitosterol y pobre en sodio. El betasitosterol es un esteroide vegetal que también disminuye los niveles de absorción de colesterol a nivel intestinal.

Por todas las propiedades nutricionales de sus ingredientes, este gazpacho, además de ser muy refrescante e hipocalórico, está especialmente indicado para pacientes con dislipemia o síndrome metabólico.