



# Crema de aguacate, plátano y nueces

## Ingredientes (para 2 personas)

90 g de aguacate al punto

60 g de plátano maduro

80 g de leche (con o sin lactosa, según tolerancia)

30 g de queso fresco, requesón o queso crema (con o sin lactosa, según tolerancia)

20 g de nueces peladas

20 g de miel (opcional)

## Elaboración

1. Disponer las nueces, la miel y la leche en un recipiente alto. Triturar hasta conseguir una textura fina.
2. Pelar el plátano y el aguacate y añadirlos a la mezcla. Triturar el conjunto hasta que resulte una crema muy fina.
3. Añadir más leche si se desea una textura menos espesa.
4. Servir con una cucharada de queso por encima.

## Recomendaciones

La leche puede sustituirse por bebida vegetal.  
Se pueden añadir unas gotas de zumo de limón o rebajar la cantidad de miel.