



Creme de abacate e mel

Apresentação

Uma preparação simples e tão apreciada pelos brasileiros, pode fazer parte dessa seleção de receitas. Um creme leve e aveludado promovido pelo batimento do abacate, com o sabor levemente ácido do limão e adocicado do mel. Simples e delicioso.

Ingredientes (1 porção de 110 g)

- 3/4 xícara (chá) de polpa de abacate (100 g) ou 1 avocado
- 1/2 colher (sopa) de suco de limão (8 ml)
- 1/2 colher (sopa) de mel (10 g)

Preparo

1. Colocar a polpa do abacate em num processador pequeno, acrescentar o mel e o limão. Bater por 1 minuto e colocar em uma tigelinha.
2. Decorar com um pedaço pequeno de abacate e servir em seguida.

Recomendações

1. Se desejar aumentar a quantidade de fibra, misturar 1/2 colher (chá) de farinha de linhaça.
2. Se preferir, pode amassar bem com um garfo até obter um creme.