

**HIPERrecetas:**  
tus recetas cardiosaludables

## Aperitivo de gazpacho de aguacate, yogur y pepino



### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

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



### PREPARACIÓN

- 1) Triturar los aguacates con el pepino pelado, el yogur, el aceite de oliva, el agua y el ajo.
- 2) Salpimentar a gusto y agregar el zumo de limón.
- 3) Servir en vasos pequeños de diferentes formas o colores.

### VALOR NUTRICIONAL (por ración)

Valor energético: 161,91 kcal; Proteínas: 1,80 g; Hidratos de carbono: 1,68 g; Grasas: 16,45 g.

### COMENTARIO NUTRICIONAL

El aguacate es una fruta tropical rica en grasas monoinsaturadas que ayuda a disminuir los niveles de C-LDL y triglicéridos, 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 beta-sitosterol 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.