

OLIO CUORE

Vellutata di Avocado



Ingredienti

- 450 avocado maturo sbucciato e snocciolato
- 270 g brodo vegetale
- 250 g yogurt bianco naturale
- 20 g succo di limone
- erba cipollina fresca
- 1 cucchiaio **Olio Cuore**
- **Sale Iposodico Iodato Cuore**

- **Portata: Primi**
- **Tempo: 5"**
- **Persone: 2**
- **Calorie: 330.25 Kcal**
- **Grassi: 31 g**

Preparazione

- Tagliare l'avocado a pezzi.



- Porli in una ciotola con il succo di limone e 2 steli di erba cipollina.



- Versare il brodo.



- Aggiungere l'**Olio di Mais Cuore**.



- Frullare il composto con il frullatore ad immersione, unire lo yogurt e regolare di sale. Mescolare per amalgamare gli ingredienti.
- Porre la vellutata in frigo per 2 ore.
- Ritirare la vellutata dal frigo e dividerla nei piatti.
- Guarnire con steli di erba cipollina e servire.



La ricetta è stata preparata con:



Olio di Mais



Sale Iposodico