

SALSE E SUGHI

Crema all'avocado

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **molto bassa** PREPARAZIONE: **5 min** COSTO: **basso**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **molto facile**



Ma quanto ci piace l'avocado! Questo frutto di **origini esotiche** che tanto ha preso piede anche in Italia. Le sue **proprietà benefiche** sono notevoli ma anche il **suo buon sapore**, quando il frutto è adeguatamente maturo, lo hanno fatto apprezzare anche agli italiani che sono abbastanza legati alle loro tradizioni. Oggi ti proponiamo una **crema all'avocado velocissima e delicata** a base di avocado e yogurt che puoi usare per farcire dei crostini di pane, o per condire una pasta light.

Scopri [altre ricette con avocado che devi provare](#), soprattutto se sei un estimatore di questo prezioso frutto.

[hummus di avocado](#)

[Avocado toast con uovo in camicia](#)

[Insalata di mare con avocado](#)

[Avocado ripieni](#)

INGREDIENTI

AVOCADO maturo - 1

YOGURT BIANCO 125 gr

SUCCO DI LIMONE

SALE FINO

PREPARAZIONE

- 1 Taglia in due l'avocado, con l'aiuto di un cucchiaio estrai il nocciolo.
- 2 Con un coltello appuntito fai delle incisioni incrociate nella polpa e, sempre avvalendoti del cucchiaio, estrai la polpa che a questo punto si presenta a cubetti che andrai a tagliare ulteriormente.
- 3 Metti i cubetti di avocado nel contenitore del frullatore, aggiungi il succo di un limone spremuto al momento, condisci con il sale e frulla a impulso per un paio di volte.
- 4 A questo punto aggiungi lo yogurt bianco e frulla tutto fino ad ottenere una crema vellutata.
- 5 Metti la crema all'avocado in frigo per un'oretta per rassodarla se devi usarla per farcire i crostini, se ti serve come condimento per la pasta, puoi usarla anche immediatamente.