

Pasaboca que me salva la vida

-Tostadas de atún con guacamole

• Ingredientes

- Un tomate chonto



- Una copa de zumo de limón



- Cilantro al gusto



- Tostadas



- Una cebolla cebazona



- Dos aguacates



- Una cucharada de mayonesa



- Una lata de atún



• Preparación

① Cogor los dos aguacates, partivlos por la mitad, extraer la pepa. Con una cuchara sacar la pulpa y colocarla en un plato hondo. Machacar la pulpa y añadir el zumo de limón hasta dejarlo como una masa cremosa



② Destapar la lata de atún, colar el atún en un plato hondo, añadir la cucharada de mayonesa y mezclar



③ Pelar y picar en pedazos muy finos y pequeños el tomate, el cilantro y la cebolla. Y mezclarlos con el aguacate.



④ Adicionar el guacamole a las tostadas



• Rápidos, sencillos y completos. Perfectos para hacer en una tarde después de la universidad, donde nadie quiere ver ni tocar la cocina.

Juan Pablo García Marmolejo