Verrine d'avocat, fromage frais et crevette

Entrée

Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :15 min

Temps de cuisson/repos :15 min

Calories par portion : 171.5 Kcal

Charge glycémique par portion: 1.12

Les ingrédients

- 1.0 u Avocat
- 0.5 u Épices à Guacamol
- 80.0 gr Fromage frais
- 100.0 gr Crevettes roses décortiquées
- 4.0 p Ciboulette
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre

Préparation de l'avocat
Dans un bol, mettre la chair de l'avocat. A l'aide d'une fourchette, écrasez l'avocat de façon homogène puis ajoutez les épices et mélangez le tout convenablement.

Préparation des crevettes
Les décortiquer et enlever la veine centrale à l'aide d'une pointe de couteau.

Préparation du fromage frais
Dans un bol, mélangez le fromage frais avec le sel, le poivre et la ciboulette.

Réalisation des verrines
Répartir dans chaque verrine : la purée d'avocat, le fromage frais et disposer par dessus une ou deux crevettes.
Mettre au frais avant de servir.