

Aguacates rellenos de pollo cremoso

Porciones: 4

Ingredientes:

2 pzas	Aguacates
2 cdas	Aceite de oliva
1 pza	Limón, el jugo
2 tzas	Pollo, deshebrado
4 hojas	Lechuga romana, fileteada
½ pza	Cebolla morada, en juliana
3 cdas	Cilantro, fileteado
2 pzas	Jitomate, sin semillas y en cubos
½ pza	Apio, en medias lunas
1 pza	Rábano, rebanadas delgadas

Para el aderezo:

1 tza	Yogur natural
½ tza	Leche
½ tza	Nueces

c/s Sal y pimienta

Procedimiento:

1. **Para el aderezo**, licuar todos los ingredientes y salpimentar.
2. **Para la ensalada**, mezclar todos los ingredientes, verter un poco del aderezo y mezclar cuidando de no maltratar la lechuga. Rectificar sazón.
3. **Para los aguacates**, mezclar aceite de oliva con jugo de limón y salpimentar.
4. Cortar a la mitad los aguacates y retirar el hueso. Barnizar con la preparación anterior y sellar ligeramente en un grill o sartén de teflón, retirar.
5. **Para el montaje**, rellenar los aguacates con la ensalada. Espolvorear un poco de nueces troceadas.