

Huevo Horneado en Aguacate

Desayunos



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
25 min	2	300g

INGREDIENTES

- 1 aguacate grande y maduro
- 2 huevos frescos
- Sal marina al gusto
- Pimienta negra molida al gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva extra virgen (opcional)
- 1 pizca de paprika o chile en polvo (opcional)
- Hojas de cilantro fresco para decorar (opcional)

PREPARACIÓN

PASO 1: Precalentar el horno

- Precalienta el horno a 180°C (350°F)
- Coloca una bandeja para hornear con papel pergamino para facilitar la limpieza

PASO 2: Preparar los huevos

- Rompe cada huevo en un tazón pequeño por separado
- Verifica que no haya cáscaras rotas

- Reserva los huevos mientras preparas el aguacate

PASO 3: Preparar el aguacate

- Corta el aguacate por la mitad longitudinalmente
- Retira el hueso con cuidado usando una cuchara
- Haz un pequeño hueco en el centro de cada mitad para que quepa mejor el huevo
- Coloca las mitades de aguacate en la bandeja del horno

PASO 4: Agregar condimentos

- Espolvorea una pizca de sal marina en cada mitad de aguacate
- Agrega pimienta negra molida al gusto
- Si deseas, añade una gota de aceite de oliva en cada mitad

PASO 5: Verter los huevos

- Con cuidado, vierte un huevo en cada mitad de aguacate
- Si el huevo es muy grande, puedes usar solo la yema o parte de la clara
- Asegúrate de que el huevo no se derrame fuera del aguacate

PASO 6: Hornear

- Coloca la bandeja en el horno precalentado
- Hornea durante 12-15 minutos, o hasta que la clara esté cuajada
- Para yemas más líquidas, hornea 12 minutos
- Para yemas más cuajadas, hornea 15 minutos

PASO 7: Servir

- Retira del horno con cuidado
- Espolvorea paprika o chile en polvo si deseas
- Decora con hojas de cilantro fresco
- Sirve inmediatamente mientras esté caliente

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Sugerencias de acompañamiento:

- Pan integral tostado
- Tomates cherry asados
- Espinacas salteadas
- Champiñones salteados
- Salsa de tomate casera
- Queso feta desmenuzado

Variaciones:

- Agregar queso rallado antes de hornear
- Espolvorear semillas de chía o linaza
- Añadir hierbas frescas como albahaca o tomillo
- Servir con salsa picante casera

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 10/06/2026 desde <https://comericohoy.com>