



TARTA DE AGUACATE Y LIMA

Ingredientes

- 40 gr de harina de avena
- 350 gr de pulpa de aguacate
- 1 huevo
- 150 gr de yogur griego
- 100 g de almendra molida o triturada
- 10 gr de semillas de chía
- 2 limas
- 2 gr de agar agar
- Sirope (opcional)
- 30 ml de aceite de coco, o de oliva, o de girasol

Preparación

1º. Para la base, precalentar el horno a 180°C y engrasar o forrar con papel antiadherente un molde de tarta de unos 20 cm de diámetro.

2º. Mezclar en un recipiente a mano o con un procesador de alimentos la almendra, la harina de avena, el coco, la chía, el huevo y dos cucharadas de aceite de coco virgen derretido u otro vegetal hasta tener una masa que se pueda presionar y moldear; debe ser húmeda pero no pegajosa. Si estuviera muy seca, añadir un poco más de aceite o agua fría.

3º. Echar en el molde y extender procurando que quede la masa repartida de forma homogénea. Pinchar con un tenedor, colocar un trozo de papel de horno encima y cubrir con legumbres o arroz y llevar al horno 15 minutos. Quitar las legumbres y el papel y hornear unos 5-10 minutos más, hasta que esté dorada y firme. Dejar enfriar mientras se hace el relleno.

4º. Triturar la pulpa de los aguacates con el zumo de una lima y un poco de ralladura fina. Disolver el agar-agar en dos cucharadas de agua, calentarlas 10-20 segundos en el microondas y remover bien.

5º. Añadir al aguacate triturado el yogur bien escurrido del suero, el agar-agar disuelto con el agua y el sirope.

6º. Una vez se tenga una crema homogénea y espesa, llenar la base de tarta ya enfriada, igualar la superficie con una espátula y refrigerar al menos, cuatro horas. Servir con más ralladura de lima.

[HTTPS://WWW.VITONICA.COM/](https://www.vitonica.com/)