

GUACAMOLE DEVILED EGGS

By: Cynthia Wilson Servings: 12 servings Time: 30 minutes Source: Delish

Avocados are known for their ability to take on other flavors as well as providing our bodies with a number of nutrients. Avocados are full of the “good” fats, including omega 3 fatty acids, which can help raise HDL and good cholesterol. They are full of vitamins C, E, K, B6, B2, B3, B9, B5, magnesium, and potassium. Because fat is so essential for every cell in our bodies, they are a very necessary part of our diets and avocados can help with that. They can support skin health, slow the breakdown of carbohydrates to help keep sugar levels in the blood stable, enhance the absorption of fat-soluble vitamins, minerals, and other nutrients and can help boost the immune system.



Ingredients:

- 6 hard-boiled Eggs, peeled and halved
- 1 ripe Avocado
- 1/4 red Onion, minced
- 1/2 Jalapeno, minced
- 1 tbsp. finely chopped Cilantro
- Juice of 1 Lime
- 1/2 tsp Garlic powder
- 1/2 tsp Paprika
- Salt
- Pepper

Directions

1. Scoop yolks from egg whites and add to a large bowl with avocado. Mash with a fork until evenly combined, then add onion, jalapeno, cilantro, and lime juice and stir until combined.
2. Season with garlic powder, paprika, salt, and black pepper.
3. Using a spoon or a piping bag, add avocado mixture to egg whites. Garnish with a pinch of paprika before serving.

GUACAMOLE DEVILED EGGS

Por: Cynthia Wilson Rinde: 12 porción Tiempo: 30 minutos Fuente: Delish

Los aguacates son conocidos por su capacidad para tomar en otros sabores, así como proporcionar a nuestros cuerpos con una serie de nutrientes. Los aguacates están llenos de grasas "buenas", incluyendo ácidos grasos Omega 3, que pueden ayudar a elevar el HDL y el colesterol bueno. Están llenos de vitaminas C, E, K, B6, B2, B3, B9, B5, magnesio, y potasio. Debido a que la grasa es tan esencial para cada célula en nuestro cuerpo, son una parte muy necesaria de nuestras dietas y los aguacates pueden ayudar con eso. Pueden apoyar la salud de la piel, ralentizar el descomposición de los carbohidratos para ayudar a mantener los niveles de azúcar en la sangre estable, mejorar la absorción de vitaminas liposolubles, minerales, y otros nutrientes y puede ayudar a estimular el sistema inmunológico.



Ingredientes:

- 6 Huevo duro, pelado y partido por la mitad
- 1 aguacate Maduro
- 1/4 Cebolla roja, picar
- 1/2 Jalapeno, picar
- 1 tbsp Cilantro finamente picado
- Jugo de 1 lima
- 1/2 tsp Ajo en polvo
- 1/2 tsp Paprika
- Sal
- Pimienta Negra

Direcciones:

1. Saque las yemas de huevo y agregar a un recipiente grande con aguacate. Machacar con un tenedor hasta uniformemente combinado, luego agregue la cebolla, el jalapeño, el cilantro y el jugo de limón y revuelva hasta que combinado.
2. Sazonar con ajo en polvo, pimentón, sal y pimienta negra.
3. Con una cuchara, agregue la mezcla de aguacate a las claras de huevo. Decorar con una pizca de pimentón antes de servir.