American Heart Association.

Abril

DETÉN EL ESTRÉS EN SECO

Todo el mundo se estresa a veces.

Además de comer bien y estar activo, la verdadera salud incluye dormir lo suficiente, practicar la conciencia plena, manejar el estrés, mantener la mente y el cuerpo en forma, conectarse socialmente y mucho más.

¿Tienes un plan para la próxima vez que tu mente se acelere?

OBTÉN MÁS CONSEJOS DE BIENESTAR EN HEART.ORG/BEWELL

Aguacate asado con fresa y miel

PARA 4 PERSONAS (TAMAÑO DE PORCIÓN: ½ AGUACATE)

Ingredientes

- Aerosol antiadherente de cocina.
- 2 tazas de fresas sin el cabito (en cuartos).
- 1 cucharada de miel.
- 2 aguacates pequeños (en mitades, descorazonados).
- 2 cucharadas de menta fresca picada.

Indicaciones

- En un recipiente pequeño, mezcla suavemente las fresas y la miel. Tapa y refrigera durante 1 a 4 horas; revuelve ocasionalmente para permitir que las fresas se maceren y liberen sus jugos naturales.
- Cuando las fresas estén listas, precalienta la parrilla a fuego de medio a alto.
- Rocía ligeramente cada aguacate con aerosol antiadherente de cocina. Coloca los aguacates en la parrilla, con el lado del tallo orientado a la posición de las 10 en punto. Ásalos entre 1 y 2 minutos. Gira los aguacates, de modo que el lado del tallo esté orientado a las 2 en punto. Ásalos entre 1 y 2 minutos. Transfiere las mitades de aguacate a platos, con el lado de la pulpa hacia arriba.
- Retira la mezcla de fresas del refrigerador. Agrega la menta.
- Con una cuchara, vierte la mezcla de fresas sobre cada mitad de aguacate, y sirve.

Datos nutricionales

Calorías	**165**	**Colesterol**	**0 mg**
Grasas totales	**11,3 g**	**Sodio**	**8 mg**
Grasas saturadas	**1,6 g**	**Carbohidratos totales**	**17 g**
Grasas trans	**0,0 g**	Fibra dietética	**7 g**
Grasas poliinsaturadas	**1,5 g**	Azúcares	**9 g**
Grasas monoinsaturadas	**7,4 g**	**Proteína**	**2 g**

Intercambio dietético: 1 porción de fruta, 1 porción de verdura, 2 porciones de grasas.

© Copyright 2020 American Heart Association, Inc., una organización sin fines de lucro 501(c)(3). Reservados todos los derechos. Se prohíbe el uso no autorizado.