

## MILHOJAS DE TOMATE QUESO Y AGUACATE

Una deliciosa mezcla de sabores



Con el calor llegan a nuestros mercados muchos alimentos que rebosan sabor y nutrición, como los tomates, que son ricos en licopeno, un antioxidante muy potente que ayuda a nuestro organismo a conservar sus cualidades.

Este mes proponemos una receta de lo más nutritiva y repleta de vitaminas, que además despertará en el paladar de los pequeños nuevas texturas y sabores, al mezclar varios alimentos.

### Ingredientes (para 4 personas):

- 4 tomates maduros pero duros
- 200 gramos de queso tipo mozzarella fresca o queso fresco (una excelente fuente de calcio)
- 2 aguacates (que aportan ácidos grasos esenciales y vitamina E)
- Aceite de oliva virgen
- Vinagre
- Sal
- Pimienta
- Orégano al gusto

## MILHOJAS DE TOMATE QUESO Y AGUACATE

Una deliciosa mezcla de sabores

### Elaboración:

Ya sabemos que antes de empezar a cocinar es muy importante mantener un hábito de higiene básico. Debemos trasladar a nuestros hijos la responsabilidad de cocinar con nuestras manos limpias, ya que, si no lo están, transmitimos microbios a los alimentos.

Por lo tanto, antes de nada, lavaos bien las manos.

A continuación, lava los tomates y córtalos en rodajas. Esta tarea es recomendable que la haga un adulto, así evitaremos posibles accidentes.

Abre el aguacate por la mitad, sácale el hueso, quítale la piel y córtalo en rodajas, al igual que el queso.

En el centro de un plato coloca la primera rodaja de tomate, sobre ella una de queso y otra de aguacate, coronando todo con un poco de sal y pimienta. Sigue haciendo capas hasta tener dos o tres de cada alimento.

A parte, en un bol, monta el vinagre con el aceite de oliva, a proporción de tres partes de aceite por una de vinagre. Con esta vinagreta rocía la milhojas para darle sabor. Por último, espolvorea un poco de orégano al gusto.

Puedes decorar el plato y así hacerlo más atractivo, con unas rodajas de aceitunas y cebollino, que además le darán otro toque de sabor.

### Manos a la obra!