

# Canapés: Cestas rellenas

- de aguacate, mango, habas rojas y verduras -



Para exprimir la lima de forma más sencilla, podéis calentar la lima presionando contra la mesa y moviendola hacia delante y hacia atrás, o 10 segundos en el microondas.

Tiempo : 10 minutos  
+ 8 min de cocción

Cantidad : 4 personas

## Ingredientes :

- 1 Aguacate
- 1 Mango
- 1 Bote de Habas rojas (600g)
- 1 Pimiento
- 1 Guindilla
- 1 Cebolleta
- 8 Tortillas de Trigo o de Maíz
- 1 Lima
- Aceite de oliva o girasol
- Moldes o Vasos para hornear las fajitas



- 1** Cortamos las **Tortillas de Trigo o maíz (fajitas)** en 4 partes y las colocamos en los moldes, presionando la parte del medio de manera que se formen una especie de cestos. Con un pincel o brocha de cocina, mojamos un poco el interior de las Tortillas. Pre calentamos el horno a 180°C y horneamos las fajitas en los moldes durante **8 minutos**.
- 2** Cortamos el **pimiento**, la **cebolleta** y la **Guindilla** en cuadrados pequeños. Partimos el **aguacate** a la mitad y le quitamos el corazón; cortamos en cuadrados sin llegar a la piel y le quitamos la piel. Hacemos lo mismo con el **Mango**.
- 3** En un bol grande ponemos el bote de **Habas Rojas** escurrido, el **pimiento**, la **cebolleta**, la **guindilla**, el **aguacate** y el **mango**. Exprimimos una **lima** por encima de los ingredientes y mezclamos todo bien. **Rellenamos nuestras cestas** con los ingredientes y a disfrutar ;)