

# Avocado Egg Salad

Serves 4

## Ingredients

- 6 eggs
- ½ avocado
- ¼ cup greek yogurt
- ½ teaspoon salt
- ¼ teaspoon pepper
- ½ teaspoon paprika

## Directions

1. Boil eggs for 8-9 minutes.
2. Place boiled eggs in ice bath for 7 minutes to cool.
3. Remove shells and cut eggs into small pieces.
4. Using a fork, smash avocado, greek yogurt, salt, pepper, and paprika together.
5. Mix the chopped eggs and avocado mix together.
6. Enjoy!

### **Nutrition Quick-Fact**

The monounsaturated fatty acids in avocados may be beneficial in preventing chronic conditions, such as cardiovascular disease.

# Ensalada de aguacate y huevo

4 porciones

## Ingredientes

- 6 huevos
- ½ aguacate
- ¼ taza de yogur griego
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta
- ½ cucharadita de paprika

## Instrucciones

1. Hervir los huevos durante 8 o 9 minutos.
2. Colocar los huevos hervidos en agua con hielo durante 7 minutos para enfriarlos.
3. Quitarles la cáscara y cortarlos en trozos pequeños.
4. Con ayuda de un tenedor, majar el aguacate junto con el yogur griego, la sal, la pimienta y la paprika.
5. Mezclar los huevos picados con el aguacate.
6. ¡A disfrutar!

## Información nutricional

Los ácidos grasos monoinsaturados de los aguacates pueden ser beneficiosos para prevenir enfermedades crónicas, como las enfermedades cardiovasculares.