vinetur

La Organización Mundial del Aguacate propone un menú navideño con aguacate en entrantes y postres

Plantea tres recetas festivas para añadir variedad a la mesa con una opción más nutritiva

martes 24 de noviembre de 2026



La Organización Mundial del Aguacate ha presentado este martes, 24 de noviembre, una propuesta de menú navideño con el aguacate como ingrediente común en entrantes y postres. La entidad plantea incorporar este producto a recetas habituales de las fiestas con la idea de sumar variedad a la mesa y mantener, al mismo tiempo, una alimentación equilibrada durante las celebraciones de diciembre.

La organización, conocida por sus siglas WAO, sitúa el aguacate en el centro de tres preparaciones: unos vasitos de salmón ahumado, una panna cotta y un tronco de Navidad con chocolate. Su directora general, Shelly Vorster, afirma que el objetivo no es sustituir los platos tradicionales, sino añadir “sabor, color y nutrientes” a las comidas familiares de estas fechas.

La WAO sostiene que el aguacate puede incorporarse a más platos que las tostadas o las ensaladas por su textura cremosa y su sabor suave. También recuerda que se trata de un alimento con fibra, grasas monoinsaturadas, vitaminas y minerales. La entidad relaciona ese perfil con una oferta navideña que, en su planteamiento, busca combinar platos festivos y opciones más nutritivas.

La primera receta que propone son unos vasitos de salmón ahumado y aguacate pensados para 4 personas, con un rendimiento de entre 8 y 10 vasitos. La preparación incluye 200 gramos de salmón ahumado, uno o dos aguacates maduros, un yogur griego natural, una cucharadita de mostaza antigua, otra de miel, zumo de medio limón y un chorrito de aceite de oliva virgen extra. Como remate, la organización sugiere cebollino fresco picado y granos de granada.

El montaje de ese entrante se hace por capas. Primero se corta el aguacate en dados pequeños y se aliña con el limón. Después se mezcla el yogur con la mostaza, la miel y el aceite hasta obtener una crema uniforme. La WAO propone repartir en cada vaso una base de aguacate, añadir encima la crema de yogur y cerrar con el salmón ahumado. El cebollino y la granada quedan como elementos opcionales para la decoración.

La segunda elaboración es una panna cotta de aguacate para 5 o 6 vasitos, según el tamaño. Lleva un aguacate, 200 mililitros de nata para montar, 100 mililitros de leche, entre 40 y 50 gramos de azúcar o edulcorante, 3 hojas de gelatina neutra, media

cucharada pequeña de vainilla y unas gotas de limón. La receta arranca con la gelatina hidratada en agua fría durante entre 5 y 10 minutos.

A continuación se calientan la nata, la leche, el azúcar y la vainilla, sin llegar a hervir. Fuera del fuego, se añade la gelatina escurrida y se mezcla hasta que se disuelva. El aguacate se tritura con unas gotas de limón y se incorpora a la mezcla antes de repartirla en los vasitos. La organización recomienda dejar el postre en la nevera al menos 4 horas y, si es posible, prepararlo de un día para otro.

La propuesta más elaborada es un tronco de Navidad de aguacate y chocolate. La receta se divide en tres partes: bizcocho, relleno y cobertura. Para el bizcocho se emplean 4 huevos, 100 gramos de harina de trigo, 100 gramos de azúcar, una pizca de sal y media cucharadita de extracto de vainilla. El relleno se hace con 2 aguacates, 30 gramos de cacao puro en polvo, 100 gramos de azúcar glas, 100 gramos de chocolate negro para postres con un 85% de cacao y 45 gramos de nata líquida.

La cobertura incorpora otros 250 gramos de chocolate negro para postres, también con un 85% de cacao, y 250 mililitros de nata líquida para montar con un 35% de materia grasa. Para el relleno, la WAO indica que debe fundirse primero el chocolate, ya sea en microondas o al baño maría, y después triturarlo con el aguacate, el cacao, el azúcar y la nata hasta lograr una crema homogénea. Esa mezcla debe reposar unas horas para ganar cuerpo.

En el caso de la cobertura, la nata se calienta y se vierte sobre el chocolate troceado para formar una crema. El bizcocho, por su parte, se prepara batiendo los huevos con el azúcar y la vainilla hasta que aumenten de volumen. Luego se incorpora la harina tamizada con la sal y la masa se extiende sobre una bandeja forrada con papel vegetal. La cocción se hace con el horno precalentado a 180ºC, con calor arriba y abajo, durante entre 8 y 10 minutos.

Una vez fuera del horno, se recortan los bordes, se espolvorea un poco de harina y se enrolla el bizcocho con papel vegetal para que tome forma. Tras un breve enfriado, se desenrolla para extender el relleno de chocolate y aguacate y volver a cerrarlo. La cobertura se reparte por encima y se marcan líneas con una brocheta para imitar la madera. La organización aconseja guardar el tronco en la nevera hasta el momento de

servir y terminarlo con la decoración que se prefiera y un poco de azúcar glas.

La Organización Mundial del Aguacate es una entidad sin ánimo de lucro fundada en 2016. Entre sus miembros figuran productores, exportadores e importadores de aguacate de distintos países, incluidos los cuatro mayores proveedores de la Unión Europea y del Reino Unido. La organización centra su actividad en promover el consumo de aguacate y en difundir información sobre producción, cadena de suministro y sostenibilidad de este alimento.