

Guacamole

Ingredientes

ou

1 unidade média de abacate (430 g)

ou

1 fatia média de tomate (15 g)

ou

15 gramas de limão

ou

1 colher de sopa cheia, picado de cebola crua (10 g)

ou

1 dente de alho, cru (3 g)

ou

1 colher de chá de sal, cozinha (6 g)

Método de preparo

1

Amassar em um bowl o abacate com um garfo. Em seguida adicionar 1 tomate cortado em quadradinhos + limão espremido e o sal.

2

Deixar a 1/2 cebola cortada em quadradinhos de molho em água gelada por 15 minutos e em seguida misturar junto com os outros ingredientes do bowl.

3

Para finalizar pique um ramo de salsinha ou coentro à gosto. Sirva com pãezinhos, tortilhas ou junto com as refeições! (Rende aproximadamente 4 porções)