

GUACAMOLE



A guacamole original é feita com chilli, uma pimenta vermelha não tão fácil de encontrar no Brasil. Em função disso, faremos com pimenta dedo de moça. Além de fazer guacamole de um jeito simples, fácil e rápido, você vai aprender a conservar o abacate amassado ou a guacamole na geladeira sem escurecer. Dica simples e valiosa!

 20 minutos 20 minutos 3 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade pequena de abacate (370 g)
- 2 unidades médias de tomate italiano sem pele, cortado em cubos (200 g)
- 1 unidade pequena de cebola roxa cortada em cubinhos ou ralada (30 g)
- 1/4 xícara de chá de coentro, folhas frescas e picadas (4 g)
- 1 colher de chá de pimenta dedo-de-moça picadinha (2 g)
- Suco de meio limão (33 g)
- 1 colher de chá de Tabasco (5 g)
- 1 unidade pequena de pimentão vermelho cru (38 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Corte os tomates ao meio, no sentido do comprimento. Com uma facinha, retire miolo e sementes e descarte-os. Pique os tomates em cubinhos. Corte o pimentão, tirando as sementes, talos e pique em tirinhas e depois em quadradinhos.
- 2º O abacate deve estar bem maduro. Para abri-lo facilmente, passe a faca, no sentido do comprimento, no meio dele até encontrar o caroço. Gire uma metade contra a outra e elas devem se soltar. Dê uma batidinha com a faca no caroço para soltá-lo. Com as mãos ou uma facinha, retire a casca do avocado (quando ele está bem maduro, a casca sai com a mão mesmo). Coloque o avocado em uma tigela, amasse com um garfo, jogue o suco de limão e deixe o caroço junto. Deixar o caroço no abacate amassado é o segredo para ele não escurecer, assim ele dura 24h na geladeira em perfeito estado.
- 3º Misture todos os ingredientes e tempere bem. Conserve o caroço inclusive enquanto estiver misturando e só retire-o da mistura quando for servir. Se quiser guardar a guacamole na geladeira por até um dia, deixe o caroço junto e ela não vai escurecer nem um pouquinho.
- 4º Tempere com sal e pimenta-do-reino moída

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (183 g)	% DDR
ENERGIA	64 kcal	118 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	6 g	11 g	4 %
PROTEÍNA	2 g	3 g	4 %
GORDURA	5 g	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	6 g	25 %
SÓDIO	7 mg	13 mg	1 %