

GUACAMOLE Z SIEKANĄ KOLENDRĄ

Liczba porcji	Czas	Liczba kalorii	Białko	Węglowodany	Tłuszcze
4 os.	10 min	64 kcal	1	4	5

Guacamole to prosta i smaczna przystawka lub dodatek do domowego pieczywa. Wybierając awokado pamiętaj, że musi być bardzo dojrzałe.

SKŁADNIKI

- 1 szt. awokado
- 1 szt. limonka (sok)
- 2 żąbki czosnek
- kilka gałązek świeża kolendra
- szczypta sól
- szczypta pieprz
- 1/2 szt. czerwona cebula
- 1/4 łyżeczki tabasco

PRZYGOTOWANIE

1. Awokado obrać, wyciągnąć pestkę i rozgnieść widelcem.
2. Cebulę drobno posiekać, czosnek przecisnąć przez prasę i dodać do awokado.
3. Powstałą salsę skropić sokiem z limonki doprawić solą, pieprzem, kolendrą i tabasco.