Łatwe guacamole

Aby szybko rozetrzeć awokado, należy obrane połówki włożyć do miski i rozgnieść tłuczkiem do ziemniaków.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

10 minut

LICZBA PORCJI:

1 i 1/2 szklanki

SKŁADNIKI:

2 awokado, pokrojone
1 łyżka soku z cytryny
1/4 szklanki salsy
1/8–1/4 łyżeczki soli

PRZYGOTOWANIE:

1) Skropić awokado sokiem z cytryny. Dodać salsę i sól. Rozgnieść widelcem. Przed podaniem schłodzić w lodówce.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

2 łyżki guacamole zawierają: 53 kcal, 5 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 0 mg cholesterolu, 51 mg sodu, 3 g węglowodanów, 2 g błonnika, 1 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock