

# 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*