

# Guacamole

## CARACTERÍSTIQUES

**Tipus de plat:** Salsa d'acompanyament

**Dificultat:** ★★

**Temps total d'elaboració:** 15 min.

**Funció de la recepta:** Salsa saludable

**Recepta per a:** 2 persones

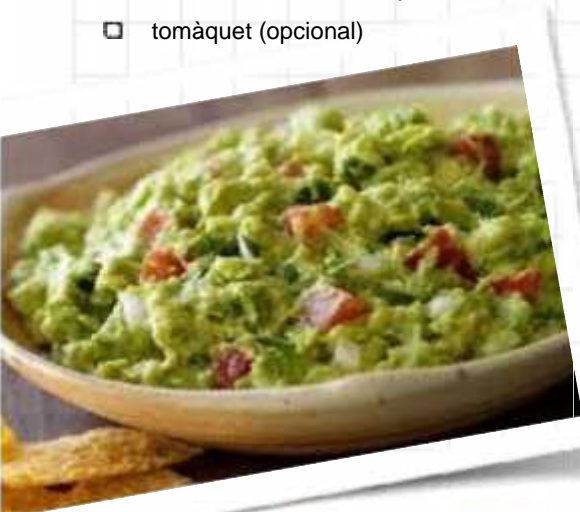
**Preu per persona:** 1,50€

## VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	6,4 g.
Hidrats	38 g.
Greixos	57 g.
Energia	650 kcal

## INGREDIENTS

- 1 avocat madur
- 1 ceba tendre o ceba petita
- 2 cullerades soperes d'oli
- 1 raig de suc de llimona o llima
- Sal
- pebre negre
- un pebrot chile o tabasc
- cilantre fresc o en espècia
- tomàquet (opcional)



## ELABORACIÓ

1. Netejarem bé totes les hortalisses i fulles que farem servir per l'elaboració de la salsa
2. Trossegem la ceba a trossos petits.
3. Treurem la pell i el pinyol a l'avocat, que tallarem a trossets.
4. Barrejarem tots els ingredients en un morter de pedra o una batedora.
5. L'original es serveix sense picar-lo massa, que es notin els trossos, però podem fer la textura al gust.
6. S'acostuma a menjar amb "nachos" tot i que també es pot afegir als "tacos".
7. S'hi pot afegir daus de tomàquet de manera opcional.

## PROPIETATS

- L'avocat conté àcid oleic que ajuda a controlar el colesterol.
- L'avocat és un antioxidant molt potent que ajuda amb les malalties oculars.
- És típic de Mèxic i una variant es pot fer afegint tomàquet.
- L'avocat conté aigua, proteïna, fibra, carbohidrats i minerals. però sobretot té grasses mono insaturades saludables.

## AL·LERGÒGENS

No presenta