



Dip guacamole

★★★★★ (30)



15 minut



1-2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

197 kcal / 1 porcję (171 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

115.31 kcal

5.77%



Białko

1.84 g

3.68%



Węglowod.

7.61 g

2.82%



Tłuszcze

10.01 g

14.3%



Błonnik

2.80 g

11.2%

GDA

5.77%



Składniki

- Papryka czerwona - 30g (¼ sztuki)
- Awokado - 110g
- Cebula czerwona - 25g (¼ sztuki)
- Sok z cytryny - 3g (łyżeczka)
- Czosnek duży - 3g (½ ząbka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Paprykę umyj i pokrój w drobną kosteczkę. Cebulę obierz i poszatkuj.

KROK 2: Dojrzałe awokado (powinno być dość miękkie) dokładnie opłucz. Przekrój wzdłuż na pół, usuń pestkę. Miąższ wydrąż do miseczki za pomocą łyżki.

KROK 3: Do awokado dodaj sprasowany czosnek, sok z cytryny i zmiksuj na gładką masę (możesz też rozgnieść widelcem). Jeśli lubisz ostro przyprawione jedzenie dodaj posiekaną papryczkę chili i kilka kropli sosu tabasco.

KROK 4: Dip połącz z pokrojoną papryką i cebulą, wymieszaj. Przełóż do miseczki. Do dekoracji idealnie nada się kilka listków świeżej kolendry.

*Serwuj z warzywami bądź jako pastę do kanapek lub tortilli.

Smacznego!

