

Guacamole

Esta salsa cremosa sabe muy bien con verduras cortadas o pan pita integral.

Rinde: 8 porciones (2 tazas)
Tiempo de preparación: 10 minutos

Fuente: Cooking Matters

Ingredientes

- ¼ de cebolla morada
- 1 diente de ajo mediano
- 2 tomates pera
- 1 lima mediana
- 2 aguacates maduros medianos
- ¼ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de comino molido opcional
- ¼ de taza de hojas de cilantro fresco picadas opcional

Direcciones

1. Pelar la cebolla y el diente de ajo. Enjuague los tomates.
2. Si lo usa, enjuague el cilantro. Arranque las hojas de los tallos. Cortar en trozos pequeños.
3. Picar la cebolla y el ajo. Corte los tomates en trozos de ¼ de pulgada.
4. Enjuague la lima y córtela por la mitad. En un tazón mediano, exprima el jugo de cada mitad. Deseche las semillas.
5. Corte los aguacates por la mitad. Retire la pepa. Con una cuchara grande, saque la pulpa y agréguela al tazón con el jugo.
6. Agregue sal al aguacate. Si usa comino, agréguelo ahora. Triture bien con un tenedor.
7. Agregue cebolla, ajo, tomates e ingredientes opcionales de su elección. Revuelva suavemente para combinar.



Pequeños Cambios,
¡GRAN Diferencia!



Información Nutricional

Tamaño de la porción: 1/4 taza

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	90
Grasa Total:	7g
Grasa saturada:	1g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	75 mg
Carbohidratos totales:	6 g
Fibra dietética:	4 g
Azúcares Totales:	1g
Proteína:	1g

Vitaminas	% Valores Diarios
Vitamina A	4%
Vitamina C	15%
Calcio	0%
Hierro	0%

Utensilios necesarios

- Tabla de Cortar
- Tazas Medidoras
- Cucharas Medidoras
- Bol Mediano
- Cuchillo Afilado
- Cuchara y Tenedor

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$5.48

Costo promedio/porción: \$0.69

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación.

Ingredientes



Añadir 1 al Carrito
Cebolla



Añadir 2 al Carrito
Aguacates Maduros



Añadir 1 al Carrito
Ajo



Añadir 1 al Carrito
Lima



Añadir 2 al Carrito
Tomates Medianos

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis Notas de Cocina

Consejos de Preparación y Almacenamiento

- Sirva como salsa con chips de tortilla, trozos de pita integral o verduras frescas.
 - Agregue $\frac{1}{4}$ de taza de palitos de zanahoria, floretes de brócoli, palitos de apio, palitos de jícama o palitos de nabo para tener un componente vegetal completo como refrigerio.
- La lima evita que los aguacates se pongan marrones. Guarde el guacamole en un recipiente sellado en el refrigerador para mantener su apariencia y sabor durante un par de días.
- Para darle sabor a esta receta, ¡agregue 1 o más chiles jalapeños encurtidos cortados en cubitos!

Recetas similares

- Considere probar otras recetas de salsas rápidas y saludables que se encuentran en snapedny.org, como:
 - Baba Ganoosh
 - Hummus
 - Spicy White Bean Dip

