



Guacamole

Porciones: 6 | Tiempo de preparación: 15 minutos. |
Tiempo total: 15 minutos.

Equipamiento:

Tabla para cortar
Tazón grande

Utensilios:

Cuchillo
Cuchara
Tenedor
Cuchara para mezclar
Tazas y cucharas medidoras

Ingredientes

3 aguacates maduros
1 diente de ajo, picado O 1 cucharadita de ajo en polvo
2 cucharas de jugo de lima (aproximadamente 1 lima)
1/4 cebolla pequeña, en dados
2 tomates pequeños, en dados
3 jalapeños encurtidos en dados (opcional)
1/4 taza de cilantro fresco, finamente cortado
1/8 cucharadita de sal

Información nutricional:

Calorías 120
Grasas totales 10 g
Sodio 55 mg
Carbohidratos totales 8 g
Proteína 2 g

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y las frutas y verduras.
2. Coloque 1 aguacate sobre una tabla para cortar y córtelo por la mitad alrededor del carozo. Gire ambas mitades del aguacate en direcciones opuestas para separar. Retire el carozo con una cuchara, separe la pulpa del aguacate de la cáscara y coloque en un tazón grande. Repita con los aguacates restantes.
3. Agregue el ajo a los aguacates y pise con un tenedor o el dorso de una cuchara para mezclar.
4. Agregue el jugo de lima y mezcle bien.
5. Agregue sal al gusto.
6. Agregue las cebollas, los tomates, los jalapeños y el cilantro a la mezcla de aguacates. Revuelva bien.
7. Enfríe en el refrigerador por 15 a 30 minutos y sirva con chips de tortilla al horno y/o verduras.