Guacamole

Guacamole ja maissilastut eli nachos muodostavat herkullisen makuyhdistelmän. Alkupaloiksi voi myös tarjota raikkaita vihanneksia guacamolen kera.

Guacamole on texmex-tarjoilun herkullista avokadotahnaa.

|  |
| --- |
| VALMISTELUT: 20 minuuttiaNoin 5 dl guacamolea  |
| 1 | Avokadon sisusta  |
| 2 rkl  | Maustamatonta jogurttia  |
| 2 | Kypsää tomaattia pienittynä, ilman siemeniä ja kuorta |
| 2 rkl  | Silputtua persiljaa tai tuoretta korianteria  |
| ½ tl | Korianteria siemeniä rouhittuna  |
| ½  | pieni punasipuli silputtuna |
| 4 tl | Lime- tai sitruunamehua  |
| 1 | Valkosipulin kynsi puserrettuna  |
| ½  | Punainen tulinen chilipaprika silputtuna, ilman siemeniä  |
| Vaivaa avokadon sisusta haarukalla karkeahkoksi soseeksi. Sekoita joukkoon muut ainekset. |
| **VINKKI:** Peitä avokadotahna tiiviisti muovikelmulla, ennen kuin panet sen jääkaappiin. Tahna mustuu melko pian , joten tiivis muovi on todellakin tarpeen.  |

|  |
| --- |
| Ruokalusikallisessa:  |
| Kaloreita  | 13 |
| Rasvaa yhteensä | 1 g |
| Tyydyttyneitä rasvahappoja | 0 g  |
| Kolesterolia | 0 mg  |
| Proteiineja |  0 g  |
| Hiilihydraatteja | 1 g |
| Natriumia | 2 mg  |
| Kuituja | 0 g |
| Sokeria lisätty |  0 kcal  |