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 minuuttia  Noin 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 |