

Guacamole

Tiempo de preparación: 10 min
Porciones: 4
Tamaño de la porción:
2 Cucharadas



Ingredientes

- 2 aguacates maduros
- ½ taza de tomate picado
- 2 cucharadas de cebolla roja picada
- 1 cucharada de jugo de limón verde fresco
- 1-2 cucharadas de cilantro picado
- ¼ de cucharadita de sal

Instrucciones

1. Corte cada aguacate por la mitad. Retire el hueso, saque el interior con una cuchara y ponga en un tazón. Machaque con un tenedor hasta que aún queden trozos pequeños.
2. Agregue jugo de limón, tomate, cebolla, cilantro y sal al tazón.
3. Combine todos los ingredientes mezclando delicadamente.
4. Pase a un tazón para servir y disfrútelo inmediatamente con verduras como zanahorias, pimientos en rodajas, guisantes, brócoli, coliflor, pepinos, tomates pequeños.
5. Si lo prepara con horas de anticipación, coloque una envoltura de plástico sobre la superficie del guacamole y presione para cubrirlo bien y evitar que le llegue aire. Refrigerar.



Public Health

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA - SNAP.
Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

