Dip guacamole

(30)

15 minut | 1-2 osoby | łatwy

Wartości odżywcze

197 kcal / 1 porcję (171 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
115.31 kcal	**1.84 g**	**7.61 g**	**10.01 g**	**2.80 g**	**5.77 %**
5.77%	3.68%	2.82%	14.3%	11.2%	

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Papryka czerwona - 30g (¼ sztuki)
- Awokado - 110g
- Cebula czerwona - 25g (¼ sztuki)
- Sok z cytryny - 3g (łyżeczka)
- Czosnek duży - 3g (½ ząbka)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Paprykę umyj i pokrój w drobną kosteczkę. Cebulę obierz i poszatkuj.

KROK 2: Dojrzałe awokado (powinno być dość miękkie) dokładnie opłucz. Przekrój wzdłuż na pół, usuń pestkę. Miąższ wydrąż do miseczki za pomocą łyżki.

KROK 3: Do awokado dodaj sprasowany czosnek, sok z cytryny i zmiksuj na gładką masę (możesz też rozgnieść widelcem). Jeśli lubisz ostro przyprawione jedzenie dodaj posiekaną papryczkę chili i kilka kropli sosu tabasco.

KROK 4: Dip połącz z pokrojoną papryką i cebulą, wymieszaj. Przełóż do miseczki. Do dekoracji idealnie nada się kilka listków świeżej kolendry.

*Serwuj z warzywami bądź jako pastę do kanapek lub tortilli.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję