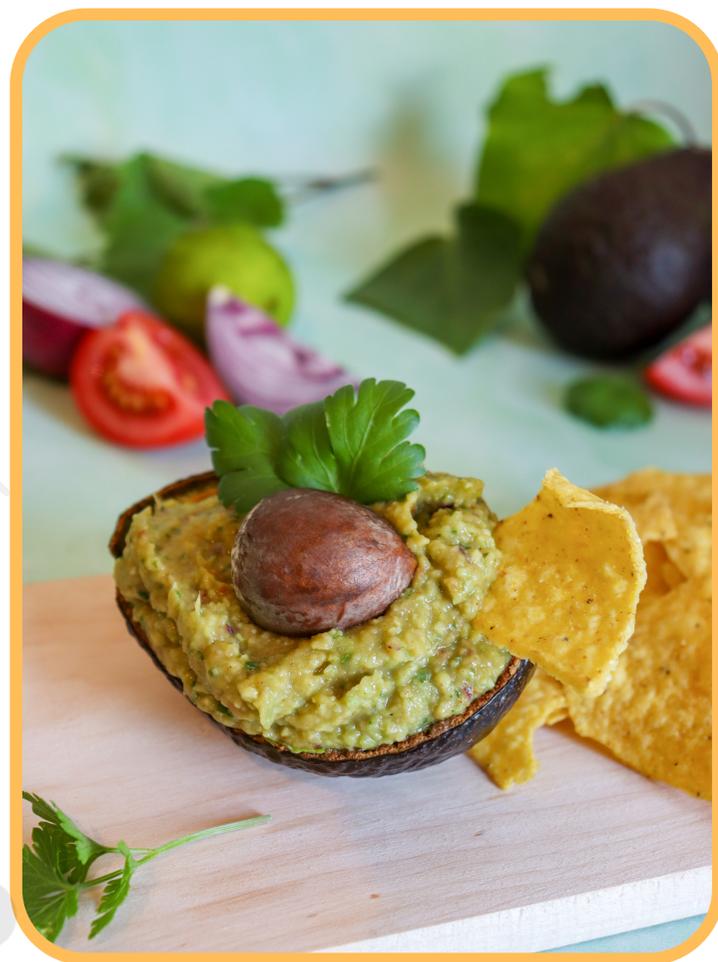


INGRÉDIENTS

- 150gr de Chair d'Avocat
- 50gr de Tomate
- 1/4 d'Oignon Rouge
- 1 Gousse d'Ail
- 1/2 Jus d'un petit Citron Vert
- 1/2 c.à.c de Piment (+ ou - doux selon goûts)
- Coriandre Fraîche hachée
- Sel, Poivre



PRÉPARATION :

- Hacher finement les tomates et les oignons rouges.
- Dégermer la gousse d'ail et écraser.
- Réduire l'avocat en purée, on peut laisser plus ou moins des morceaux si on veut de la texture.
- Ajouter le jus de citron et mélanger tous les ingrédients pour obtenir un guacamole onctueux.
- On peut utiliser un petit hachoir en mixant par à coup afin de ne pas tout réduire en purée trop homogène.
- Réserver au frais dans un pot bien hermétique.

APPORTS NUTRITIONNELS

Pour la totalité de la recette : Cal = 259 Glu = 8.2gr dont 3.7gr de sucres Prot = 3.7gr Lip = 21.3gr