

GUACAMOLE

PORCE: 2

COOKING TIME: 5 MIN

*Lahodný fresh salát mexického
původu, který vás v létě
zaručeně potěší!*

SH
SAB HEALTH FIT

INGREDIENCE

2 zralá avokáda
půlka zralého velkého rajčete
půlka středně velké červené cibule
stroužek česneku
šťáva z půlky limety
koriandr
sůl, pepř dle chuti

POSTUP

Avokáda rozkrojte napůl a ještě ve slupce je nakrájejte na větší kostky. Poté dužinu vydlebejte lžící do misky.

Rajče nakrájejte na přibližně stejně velké kostky a přidejte k avokádu spolu s najemno nasekanou červenou cibulkou.

Česnek nastrouhejte najemno nebo prolisujte, přidejte nasekaný koriandr a vše dochuťte solí, čerstvě mletým pepřem a šťávou z limety.

NUTRIČNÍ HODNOTY NA PORCI

KCAL	BÍLKOVINY	SACHARIDY	ČUKRY	TUKY
180	2,4G	9,7G	2,8G	13,2G

