

Guacamame (Guacamole d'edamames)



Explorez de nouvelles saveurs avec notre délicieuse recette de Guacamame (Guacamole d'edamames). Une fusion créative entre guacamole classique et edamames, offrant une touche saine et savoureuse à vos apéritifs.

Préparation 5 min

Cuisson 0 min

Portions 5

Nutrition Facts (per serving)

Calories 115

Lipides 11

Glucides 9

Fibres 6

Protéines 5

Sodium 20

Ingrédients

- 2 avocats mûrs
- 250 ml (1 tasse) d'edamames écosés surgelés, dégelés
- Le jus de 1 lime (ou 30 ml / 2 c. à soupe)
- ½ oignon vert, haché finement
- 5 ml (1 c. à thé) de sauce sriracha
- Poivre et sel, au goût

Préparation

1. Peler les avocats et retirer leur noyau. Déposer la chair dans le récipient d'un mélangeur électrique (blender).
2. Ajouter tous les ingrédients et mixer jusqu'à l'obtention de la texture désirée.

Notes

Se conserve 1-2 jours au réfrigérateur et ne se congèle pas.



Chloé Hoff-Paradis – Nutritionniste Diététiste à Sherbrooke
Nutritionniste - Diététiste à Sherbrooke