

Guacamole facile



Ce guacamole frais et acidulé est rapide à préparer lorsque vous avez des avocats mûrs. Parfait pour l'été. Dégustez-le comme collation, accompagnement ou apéritif!

Préparation 10 min

Cuisson 0 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 265

Lipides 22

Glucides 14

Fibres 10

Protéines 3

Sodium 160

Ingrédients

- 3 avocats mûrs
- 45 ml (3 c. à soupe) d'oignon rouge ou jaune finement haché
- Le jus d'une lime (environ 15 ml ou 1 c. à soupe)
- Piment jalapeño, finement haché, au goût (optionnel)
- 1 ml (¼ c. à thé) de sel

Préparation

1. Combinez tous les ingrédients dans un bol et écrasez avec une fourchette.
2. Ajustez les ingrédients au goût et servez.

Notes

Pour un goût et une consistance optimaux, servir immédiatement.

Pour une recette de guacamole plus classique, ajoutez de la coriandre, de l'ail et des tomates.



Sophie Idris – Nutritionniste Diététiste à Montréal
Nutritionniste Diététiste à Montréal