



GUACAMOLE

équilibré

VALEURS NUTRITIONNELLES

Pour 1 personne

Protéines	Lipides	Glucides	Kcal
1,5	10	4	124

INGRÉDIENTS : 2 PERSONNES

- 1 avocat bien mûr
- 1 tomate coupée en morceaux
- ¼ oignon coupé en cubes
- Sel
- ¼ citron
- Coriandre
- (piment Serrano ou sauce piquante)

MATÉRIEL

Bol, fourchette/couteaux/grosse cuillère, planche à découper, assiette, grand verre doseur, presse agrume, ciseaux

RECETTE – FACILE 10MIN

- **Enlever** la peau des avocats avec une grosse cuillère / couper les tomates en dés / ciseler la coriandre / presser le citron / couper l'oignon en cubes
- **Écraser** l'avocat à la fourchette dans une assiette / mettre dans un bol
- **Ajouter** la tomate, la coriandre, l'oignon, le jus de citron, le piment, le sel
- **Bien mélanger**