



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Dip guacamole



## Dip guacamole

★★★★★ (29)

🕒 15 minut

🍴 1-2 osoby

👨‍🍳 łatwy

## Wartości odżywcze

**197 kcal** / 1 porcję (171 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>115.31 kcal</b> 5.77%	🥩 Białko <b>1.84 g</b> 3.68%	🍞 Węglowod. <b>7.61 g</b> 2.82%	🍳 Tłuszcze <b>10.01 g</b> 14.3%	🌾 Błonnik <b>2.80 g</b> 11.2%	<b>GDA</b> <b>5.77 %</b>
--	---------------------------------------	--	--	--	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

## 👨‍🍳 Składniki

- Papryka czerwona - 30g (¼ sztuki)
- Awokado - 110g
- Cebula czerwona - 25g (¼ sztuki)
- Sok z cytryny - 3g (łyżeczka)
- Czosnek duży - 3g (½ ząbka)

## 👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Paprykę umyj i pokrój w drobną kosteczkę. Cebulę obierz i poszatkuj.

**KROK 2:** Dojrzałe awokado (powinno być dość miękkie) dokładnie ołuszczone. Przekrój wzdłuż na pół, usuń pestkę. Miąższ wydrąż do miseczki za pomocą łyżki.

**KROK 3:** Do awokado dodaj sprasowany czosnek, sok z cytryny i zmiksuj na gładką masę (możesz też rozgnieść widelcem). Jeśli lubisz ostro przyprawione jedzenie dodaj posiekaną papryczkę chili i kilka kropli sosu tabasco.

**KROK 4:** Dip połącz z pokrojoną papryką i cebulą, wymieszaj. Przełóż do miseczki. Do dekoracji idealnie nada się kilka listków świeżej kolendry.

*\*Serwuj z warzywami bądź jako pastę do kanapek lub tortilli.*

*Smacznego!*

