

Guacamole

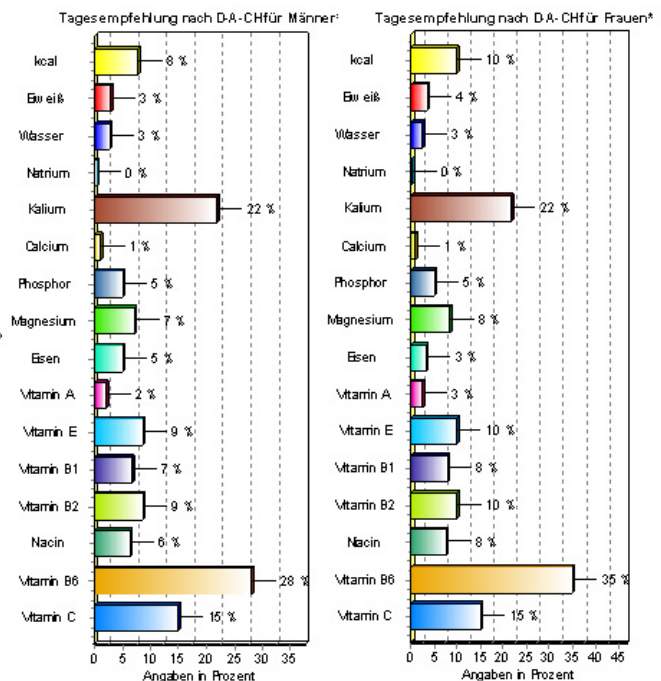
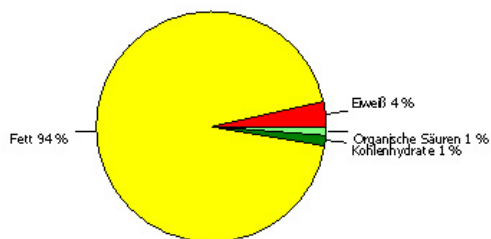
Zubereitungszeit: 10 Minuten

- 1 große, reife Avocado
- 2 El fein geschnittene Tomaten
- 1 Tl Zitronensaft
- 2 Tl fein gehackter Zwiebel
- ½ Tl Salz
- 1/8 Tl Knoblauchpulver

- ☞ Die Avocado mit der Gabel zerdrücken
- ☞ Restliche Zutaten zugeben und mit einer dünnen Schicht Zitronensaft bedecken, damit die Masse nicht braun wird
- ☞ Vor dem Servieren durchmischen, innerhalb eines Tages verbrauchen

Angaben beziehen sich auf 100g:

Nährstoffrelation
Energie liefernde Nährstoffe in %
Gesamtenergie pro Person: 187 kcal



* Altersgruppe: 25 bis unter 51 Jahre bei ausschließlich sitzender Tätigkeit (Leichtarbeiter)