GUACAMOLE

4 raciones **10 min** **Fácil** **Invierno · Otoño · Primavera**

Salsas · Vegetarianas · Verdura



Información nutricional

Valores por ración

Energía	**Proteínas**
109 kcal	**1 g**
Grasas	**Carbohidratos**
9 g	**6 g**
Fibra	**Sal**
2 g	**0.7 g**

Ingredientes

- 300 g de aguacates maduro
- 50 g de tomate
- 20 g de cebolla dulce
- 15 g de zumo de lima
- 5 g de chile o jalapeño (opcional)
- 1 ramita de cilantro fresco
- 1 diente de ajo (opcional)
- Sal

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

1. Parte los aguacates, quita el hueso y saca la pulpa.
2. Machaca el aguacate con un tenedor en un bol (textura rústica).
3. Trocea muy pequeñito el tomate, la cebolla, el cilantro, el chile y ajo. Añadelo a la mezcla.
4. Incorpora el zumo de lima y la sal.
5. Mezcla suavemente y prueba.
6. Ajusta de sal o acidez si hace falta.

THERMOMIX

1. Pon la cebolla (y chile y ajo si usas) en el vaso. **3 seg / vel 5**.
2. Baja restos y añade el tomate. **2 seg / vel 4**.
3. Incorpora el aguacate, el zumo de lima y la sal. Tritura **5–8 seg / vel 3**.
4. Añade cilantro y mezcla **2 seg / vel 2**.

Consejos

- Usa aguacate bien maduro (blandito al tacto) para que el guacamole quede cremoso sin necesidad de triturar demasiado.
- Mantén la textura “rústica” machacando con tenedor y mezclando suavemente para que el tomate no suelte demasiado jugo.

- Ajusta el picante jugando con la cantidad de chile o jalapeño (opcional) y añádelo poco a poco.
- Si lo preparas con antelación, deja el zumo de lima para el final y remueve justo antes de servir para conservar mejor el color.
- En Thermomix, tritura en tandas cortas: es más fácil quedarse en “punto guacamole” que pasarse y dejarlo tipo puré.