



## **GUACAMOLE**

### **INGREDIENTI:**

- 1 porzione di verdure (avocado, pomodoro)
- Succo di limone
- 1 spicchio d'aglio piccolo



### **PREPARAZIONE:**

- Perlare l'avocado, eliminare il nocciolo e schiacciare la polpa con una forchetta. Irrorare la polpa con il succo del limone affinché non si ossidi e diventi scura.
- Lavare il pomodoro e tagliarlo a cubetti. Pelare l'aglio e tritarlo. Mescolare il pomodoro e l'aglio alla polpa di avocado e salare leggermente.

### **SUGGERIMENTI:**

Questo piatto raffinato acquista un piacevole gusto fresco grazie al succo di limone. Poiché il limone è classificato tra i frutti nel programma Metabolic Balance, quando si mangia il guacamole non bisogna consumare altra frutta durante lo stesso pasto. Il guacamole è ottimo per accompagnare carne saltata o grigliata e pesce affumicato o grigliato.