



الجواكامولي

عدد الحصص 6 | مدة التحضير 15 دقيقة | الوقت الإجمالي 15 دقيقة

الأدوات:

لوح تقطيع
بولة كبيرة

أدوات الطهي:

سكين
ملعقة
شوكة
ملعقة خلط
أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

المكونات

3 ثمرات أفوكادو ناضجة
فص ثوم مفروم أو ملعقة صغيرة من مسحوق الثوم
ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون الحامض (حوالي ليمونة واحدة)
ربع بصلة صغيرة مقطعة إلى مكعبات صغيرة
حبتا طماطم صغيرتان مقطعتان إلى مكعبات صغيرة
3 حبات من مخلل فلفل الهالابينو الحار، مُقطعة إلى مكعبات صغيرة (اختياري)
ربع كوب كزبرة طازجة مقطّعة قطع صغيرة
ثمن ملعقة صغيرة من الملح

التعليمات

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، وأدوات الطهي، والمنتجات.
2. قسّم الأفوكادو إلى نصفين بوضعه على لوح التقطيع وتقطيعه إلى نصفين حول النواة. اقلب نصفي الأفوكادو في اتجاهين منفصلين لفصلهما. أخرج النواة باستخدام ملعقة وانقل الأفوكادو من القشرة إلى بولة كبيرة بواسطة الملعقة. كرر العملية مع باقي ثمرات الأفوكادو.
3. أضف الثوم إلى الأفوكادو واهرسهما بشوكة أو بالوجه الخلفي لملعقة الخلط.
4. أضف عصير الليمون الحامض وامزج الخليط جيدًا.
5. أضف الملح حسب الرغبة.
6. يُضاف البصل والطماطم والهالابينو والكزبرة إلى خليط الأفوكادو. قلب المزيج جيدًا.
7. يُبرّد في الثلاجة لمدة 15-30 دقيقة ويُقدّم مع رقائق التورتيللا المخبوزة و/أو الخضروات.

معلومات تغذوية:

السعرات الحرارية	120	إجمالي الدهون	10 جم	الصوديوم	5 ملجم
إجمالي الكربوهيدرات	8 جم	البروتين	2 جم		