



الجواكامولي

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

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 نصف 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 ويُقدم مع رقائق التورتيلا المخبوزة و/ أو الخضروات.

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

معلومات تغذوية:

السرعات الحرارية 120
إجمالي الدهون 10 جم
الصوديوم 55 ملجم
إجمالي الكربوهيدرات 8 جم
البروتين 2 جرام