



GUACAMOLE SÚPER

Preparación: 20 minutos

Porciones: 15

- 2 tomates pequeños madurados en la planta, picados grueso
- $\frac{3}{4}$ taza de cebollas verdes picadas (aproximadamente 5)
- 1 cucharada de cilantro fresco picado más $\frac{1}{2}$ taza de hojas (bien apretadas dentro de la taza)
- 1 paquete (12 onzas) de guisante dulces congelados, descongelado
- 3 dientes de ajo
- 2 aguacates medianamente maduros, pelados y sin carozo
- 1 pimiento jalapeño grande, cortado por la mitad y con semillas
- $\frac{1}{4}$ taza de jugo de limas frescas
- 1 cucharadita de cáscara de limón
- $\frac{3}{4}$ cucharadita de comino molido
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de chile en polvo
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal kosher
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de pimienta roja molida

1. En un recipiente pequeño, coloque los tomates, el $\frac{1}{4}$ de taza de cebollas verdes y 1 cucharadita de cilantro picado.

2. En una procesadora de alimentos con hoja de corte o una licuadora, licúe los ingredientes restantes junto con la media taza de cebollas verdes y la media taza de hojas de cilantro hasta lograr una mezcla homogénea, raspando los bordes del recipiente de tanto en tanto.

3. Pase el guacamole a un recipiente para servir; colóquelo la mezcla de tomates encima antes de servir. Rinde $2\frac{3}{4}$ tazas de guacamole y 1 taza de mezcla de tomate.

Valores nutricionales aproximados por porción (aproximadamente $\frac{1}{4}$ de taza): 60 Calorías, 3g grasa (0g saturada), 0mg colesterol, 65mg sodio, 6g carbohidratos, 3g fibra, 2g proteína

Sugerencias del Chef

La mezcla de guacamole y tomates puede prepararse y refrigerarse hasta 6 horas antes de consumirse. Agregue la mezcla de tomate al guacamole justo antes de servir.

Incluya las semillas y membranas del pimiento jalapeño para obtener un sabor más picante.

consejo de la dietista

> Los aguacates son una fuente de fibra y grasas beneficiosas, que potencian la absorción de vitaminas y minerales importantes. Ambos son esenciales para una dieta saludable, haciendo que los aguacates sean un "MVP".