



# Guacamole

<https://www.soscuisine.com/recette/guacamole>

Quantité : 4 portions

Préparation : 10 min

*Spécialité mexicaine d'avocats en purée, assaisonnés avec jus de lime.*

🍴 110 calories/portion



## Ingrédients

2	avocats	340 g
2 c.à soupe	ciboulette fraîche <b>[facultatif]</b>	6 g
1/4 tasse	câpres	40 g
4	oignons verts	
1/4 tasse	lime/citron vert pressé en jus	2 limes
2 c.à soupe	coriandre fraîche <b>[facultatif]</b>	4 g
1 pincée	sel <b>[facultatif]</b>	0.2 g
	poivre au goût <b>[facultatif]</b>	

## Méthode

1. Couper l'avocat en deux, éliminer le noyau et prélever la chair à l'aide d'une cuillère. Piler et hacher la chair, et bien la mélanger avec les câpres et les oignons verts hachés. Ajouter la ciboulette émincée (facultatif) et le jus de lime, puis saler et poivrer au goût.
2. Garnir de feuilles de coriandre fraîchement hachées (facultatif) et servir.

## Observations

Couvrir soigneusement avec une feuille de plastique pour éviter l'oxydation et mettre au frigo si on n'utilise pas dans l'heure qui suit.

## Tableau de la valeur nutritive pour 1 portion (100g)

- **Calories** : 110
- **Lipides** : 9 g ( **Saturés** : 1.4 g ; Trans 0 g ; Cholestérol 0 mg )
- **Glucides** : 8 g ( Fibres 5 g ; Sucres 1 g ; Glucides nets 3 g )
- **Sodium** : 300 mg
- **Protéines** : 2 g
- **Vitamine A** : 5 % ; **Vitamine C** : 24 % ; **Calcium** : 2 % ; **Fer** : 5 %

## Allégations

Cette recette est :

- **Allégations santé** : Coeur en santé
- **Excellente source de** : Folacine, Vitamine K
- **Bonne source de** : Fibres, Potassium, Vitamine E
- **Source de** : Acide pantothénique, Cuivre, Fer, Magnésium, Manganèse, Niacine, Vitamine A, Vitamine B2, Vitamine B6, Vitamine C, Zinc
- **Faible** : Gras saturés
- **Sans** : Cholestérol, Gras trans, Sucre ajouté

## Échanges DIABÉTIQUES - 1 portion de cette recette équivaut à :

- **Fruits** : 0 Échanges
- **Légumes** : 0 Échanges
- **Matières grasses** : 2 Échanges

