

RECEITA

Da culinária mexicana, uma forma deliciosa e fácil de incluir o abacate na alimentação. Essa fruta é rica em gordura saudável (mono insaturadas), que auxilia na redução de colesterol e triglicérides do sangue.

Guacamole

01 abacate médio
02 tomates médios sem sementes
Sal
03 colheres (sopa) de azeite de oliva
01 cebola média picada
Suco de 1 limão médio
Folhas de 1/2 maço médio de coentro



wiseGEEK

Pique o tomate em cubos bem pequenos.. Pique finamente as folhas de coentro e reserve. Descasque o abacate, retire o caroço e coloque a polpa num prato fundo. Amasse bem com um garfo, e regue com o suco de limão. Adicione o tomate, o coentro, a cebola, o azeite de oliva e o sal e misture. Sirva o guacamole logo depois de pronto, para evitar que o abacate escureça e fique amargo. Ótimo para servir com torradas, ou ainda com wraps, crepes e saladas.

