



GUACAMOLE (paté de abacate)

Ingredientes:

- . 2 Peras abacate maduras (descascar, retirar o caroço e esmagar com a ajuda de um garfo)
- . ½ Chávena de cebola picada
- . 1 Tomate cortado aos cubos
- . ¼ Chávena de coentros picados
- . 2-3 Colheres de sopa de sumo de lima ou limão
- . Piri-piri em pó
- . Pitada de Flor de sal ou vinagre de ameixa q.b.

Procedimento:

Numa taça envolver todos os ingredientes mencionados e servir com tostas de centeio, ou galletes de milho.

Este é um snack nutritivo e saciante. Experimente!

