

Entradas Salgados

Guacamole Picante com Molho MAGGI

15 min. Fácil Económico 4 doses

Ingredientes

3 c. de sopa de molho MAGGI

400 g de abacate ao ponto

200 g de tomate com rama

50 g de cebola

1 limão

1 malagueta picante (chili) ou uma pitada de paprica picante moída

1 ramo de coentros fresco

Informação nutricional

Energia	134,8 kcal	7%*
Proteínas	3,4 g	7%*
Lípidos	10,8 g	15%*
Hidratos de Carbono	5,6 g	2%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Picar a cebola, o tomate e a malagueta em pedaços muito finos. Picar mais grosseiramente o ramo de coentros.
2. Cortar os abacates ao meio, reservando cuidadosamente os caroços. Com uma colher de sopa, esvaziar a polpa do abacate para uma tigela grande e esmagar com a ajuda de um garfo até obter uma pasta grossa.
3. Verter o molho MAGGI e o sumo de limão envolvendo bem com o abacate.
4. Adicionar a cebola, o tomate, os coentros, parte do pimento chili e envolver muito bem.
5. Verificar o sabor do tempero, acrescentando a gosto, mais um pouco do molho MAGGI, do sumo de limão e do pimento chili. Misturar tudo muito bem e adicionar os caroços do abacate para que o preparado não oxide. Cobrir a taça com película aderente e reservar no frigorifico até servir.