



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 frigorífico até servir.