

# Guacamole

8 porciones

## Ingredientes

- ¼ de una cebolla roja
- 1 diente de ajo mediano
- 2 tomates pera
- 1 limón verde mediano
- 2 aguacates maduros medianos
- ¼ de cucharadita de sal

### **Ingredientes opcionales:**

- ½ cucharadita de comino molido
- ¼ de taza de hojas frescas de cilantro



## Preparación

1. Pele la cebolla y el diente de ajo. Enjuague los tomates.
2. Si lo usa, enjuague el cilantro. Arranque las hojas de los tallos. Rómpalas en pedazos pequeños.
3. Pique la cebolla y el ajo. Corte los tomates en cubitos de ¼ de pulgada.
4. Enjuague el limón y córtelo por la mitad. En un tazón mediano, exprima el jugo de cada mitad. Deseche las semillas.
5. Corte los aguacates por la mitad. Quite los huesos. Con una cuchara grande, saque la carne y agréguela al tazón con el jugo.
6. Agregue la sal al aguacate. Si usa comino, agréguelo ahora. Triture el aguacate bien con un tenedor.
7. Agregue la cebolla, el ajo y los tomates a la mezcla de aguacate. Si usa cilantro, agréguelo ahora. Revuelva bien.

## Notas de chef:

- Sirva como dip con totopos caseros, gajos de pita integral o verduras frescas. Agregue una ración de ¼ de taza de palitos de zanahoria, trozos de brócoli, palitos de apio. Palitos de jícama o palitos de nabo para tener una porción completa de verduras para la merienda.
- El limón evita que los aguacates se pongan marrones. Mantenga el guacamole en un recipiente sellado en el refrigerador para mantener el aspecto y el sabor durante un par de días.



**SNAP-Ed**

WASHINGTON STATE UNIVERSITY  
EXTENSION

facebook.com

/WSUExtensionSnohomishCountySNAPed