



# Avokádový dip guacamole

URL článku: [magazin/recepty/Avokadovy-dip-guacamole\\_\\_s10007x19882.html](http://magazin/recepty/Avokadovy-dip-guacamole__s10007x19882.html)

Avokádo patří mezi nejvýživnější plody díky vyššímu obsahu zdravých tuků, vitamínů a minerálů. Vyzkoušejte jednoduchou a výbornou mexickou pomazánku, která se hodí jako dip k masu i zelenině. Lahodné jsou chlebíčky i jednohubky.



Avokádo je **zdrojem převážně zdraví prospěšných nenasycených mastných kyselin**, vitamínu E a kyseliny listové. Na zpracování vyberte pouze zralé avokádo, které má pěkně zelenou nebo nažloutlou dužinu a na omak je lehce měkké. Avokádo také nikdy neloupeme, protože pod slupkou je nejvíce živin. Stačí ho rozkrojit podélně na dvě půlky, oddělit od sebe, vyjmout pecku a lžící dužinu vydlabat.

Kdo má raději pikantnější verzi, může přidat česnek, nebo chilli papričku.

# Ingredience

Avokádo	200 g
Cibule červená	80 g
Limetková šťáva	15 g
Sůl	4 g
Pepř	2 g
Koriandr čerstvý	20 g
Rajčata	200 g

## Postup

- 1) Avokádo si rozkrojíme podélně na dvě půlky, otočíme půlky proti sobě a přirozeně oddělíme. Pecku odstraníme tak, že do ní lehce sekneme nožem, pootočíme a vyjmeme.
- 2) Dužinu ze slupky pak vydlabeme lžící a dáme do mísy, kde jí rozmačkáme vidličkou.
- 3) Avokádo pokapeme limetkovou (citrónovou) šťávou.
- 4) Pak přidáme nadrobno pokrájenou červenou cibuli, nasekaný koriandr, sůl, pepř.
- 5) Rajčata si rozpůlíme a vydlabeme semínka, aby nám zbyla jen tvrdší dužina. Tu pak pokrájíme na drobné kousky a přidáme k rozmačkanému avokádu.
- 6) Vše důkladně promícháme, dáme do uzavíratelné nádoby a do lednice uležet.
- 7) Spotřebujte ideálně do druhého dne, avokádo má tendence rychle hnědnout.

<b>výživové údaje</b>		<b>na porci na 100g celkem</b>			<b>kritéria Vím, co jím</b>
energetická hodnota (kcal)	kcal	15,8	85,1	443,55	350 kcal/porci
bílkoviny	g	0,3	1,5	7,62	-
sacharidy	g	1,2	6,5	33,94	-
z toho cukry	g	0,4	2,0	10,17	-
tuky	g	1,1	5,8	30,26	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	0,2	0,8	4,28	≤ 4 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,3 g/100 g
vláknina	g	0,6	3,4	17,75	
sůl	g	0,1	0,8	4,1	≤ 1/100 g
přidaný cukr	g	0	0	0	≤ 30 g/100 g

**Recept prošel hodnocením, odpovídá [kritériím programu a byl certifikován logem Vím, co jím](#) (pomazánka na chléb).**

---

Copyright © 2022

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)