

Guacamole

El ingrediente principal del guacamole es el **aguacate** o palta, es rico en **omega-3 y vitamina E**, que neutralizan radicales libres y puedes retrasar la **pérdida de memoria** en pacientes con Alzheimer. El aguacate también posee **vitaminas A, C, D, K** y algunas del grupo **B**. Su contenido en **magnesio** favorece el correcto funcionamiento del sistema nervioso y muscular. También es importante para el sistema inmunológico. Contiene **ácido fólico**, por lo que está muy recomendado durante el embarazo para evitar malformaciones. Es rico en **potasio** (más que el plátano), **previene la hipertensión, retención de líquidos y calambres**.

INGREDIENTES:

- 1 Aguacate
- 1 Tomate verde (opcional)
- 1 Trocito de pimiento verde
- 1 Trocito de cebolla
- 1 Cucharada de perejil o cilantro fresco picado
- ½ Diente de ajo
- ½ Limón (zumo)
- ½ Cucharadita comino molido
- 1 Cucharada de aceite
- 1 pizca de sal

2

Raciones



Acompañamiento:

Hortalizas variadas (zanahoria, apio, pimiento, pepino, rabanitos, tomatitos cherry...)

ELABORACIÓN:

1. Poner en el vaso de la batidora: el aguacate pelado y troceado, el tomate verde picado, zumo de limón, pimiento, cebolla, ajo, perejil, comino, aceite y sal. Triturar.
2. Servir en un bol acompañado de hortalizas variadas.