

Guacamole: Cómo preparar la receta clásica

El Guacamole es una receta muy popular en México y EE. UU. Y, como sabemos, es el plato más consumido en la noche de la Súper Bowl, que es la final del principal campeonato profesional de fútbol americano. Su principal ingrediente es el aguacate, una fruta deliciosa y llena de propiedades nutricionales. Preparar guacamole es una excelente idea para obtener grasas buenas y vitamina E, que es uno de los antioxidantes más potentes. El aguacate aporta abundante grasa cardiosaludable, principalmente, ácido oleico, en el mismo porcentaje que el aceite de oliva. Además es saciante y posee minerales como el magnesio y el potasio, que nos ayudará a eliminar líquidos retenidos en el organismo.

https://guisandorico.com/wp-content/uploads/2017/04/17608489_1454306567967678_2807514362120503296_n.mp4

Ingredientes

3 aguacates maduros

1 tomate

El zumo de limón

1 pimiento verde

1 guindilla

1 cebolleta

2 cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra

Sal al gusto

Preparación del Guacamole

Pelamos los aguacates y en un bol los aplastamos con el tenedor. Añadimos la cebolleta y el pimiento muy picaditos y el zumo del limón. Pelamos y picamos el tomate que agregaremos a la mezcla. Lo aplastamos un poco más. Ponemos la guindilla entera, que sacaremos en el momento de servir.

Lo tapamos con papel de plástico y lo metemos en la nevera para que se enfríe. Lo podemos tomar como aperitivo o acompañado de unos nachos.

Si te ha gustado esta receta con aguacate, te recomendamos nuestro [Gazpacho de aguacate](#)