

Creme frio de Guacamole



Apresentação

A proposta dessa preparação é estimular o paladar com uma combinação gastronômica clássica, que pode ser desconhecida, oferecendo novos sabores. O resultado é uma textura cremosa, levemente ácida e bem temperada. Pode ser acompanhada de uma fatia de pão macio ou torradas, se permitido.

Ingredientes (1 porção de 120 g)

- 1/2 avocado (60 g)
- 1/2 colher (sopa) de suco de limão (8ml)
- 1 colher (sopa) de azeite (15 ml)
- 1/4 colher (chá) de sal (1 g)
- 1 fatia de cebola (15 g)
- 1/2 tomate italiano, sem pele e sem sementes (30 g)
- 5 folhas de coentro

Preparo

1. Colocar o avocado em um prato e amassar com um garfo até obter um creme. Adicionar o suco de limão, o azeite, o sal e misturar.
2. Picar a cebola, o tomate e o coentro juntos até formar uma pasta com pedaços bem pequenos. Adicionar no creme de abacate, reservando um pouco para decoração.
3. Acrescentar 2 colheres (sopa) de água gelada e misturar.
4. Colocar em um prato, decorar e servir.

Recomendações

1. Sal - restringir em caso de hipertensão ou retenção de líquidos.
2. Pode substituir o avocado por 1/4 de abacate.
3. O creme pode ser guarnecido por uma fatia de pão com textura adequada ao consumo.