

Guacamole

Rinde: 1 taza



Ingredientes

1 aguacate sin semillas

1 cucharada de cilantro

2 cucharaditas de cebollino 2 gajos de lima o limón

Sal y pimienta a gusto

Instrucciones para adultos

Corte el aguacate por la mitad y quítele la semilla. Ayude a los niños cuando usen cuchillos de plástico para cortar los demás ingredientes.

Instrucciones para niños

- Con una cuchara, retira la pulpa del aguacate y colócala en un bol.
- Con un tenedor, pisa el aguacate hasta que esté cremoso, pero con algunos trocitos.
- Pica el cilantro y el cebollino. Agrega el cilantro y el cebollino al aguacate pisado.
- Corta la lima en gajos, y exprime 2 gajos de lima sobre el aguacate pisado.
- Revuelve para que se mezcle todo.
- Cómelo con totopos o vegetales cortados.

¡Tu sándwich puede salvar el mundo! Programa de conocimientos alimentarios
© 2021 Food Literacy Center. Todos los derechos reservados.
Prohibida su reproducción o distribución sin permiso escrito.

Encuentre más recetas en www.foodliteracycenter.org

