



GRUPPO DI LAVORO INTERSOCIETARIO
PER LA RIDUZIONE DEL CONSUMO DI SALE IN ITALIA



G.I.R.C.S.I.

www.menosalepiusalute.it

World Salt Awareness Week

Meno **sale** e più **sapori**

Daniele Nucci, Guacamole senza sale con crudité di verdure e pane integrale tostato



Ingredienti per il guacamole:

- 1 avocado maturo
- 1 lime piccolo
- 1 cipollotto fresco o 50 gr di cipolla
- 1 peperoncino piccolo dolce o piccante (verde o rosso)
- 1 Pomodoro ramato
- 2 cucchiaini olio extravergine
- Pepe
- 1 spicchio di aglio (facoltativo)
- coriandolo fresco o prezzemolo (facoltativo)

Per accompagnare:

- Verdure di stagione crude tagliate a listarelle
- Pane integrale tostato

Procedimento:

Tagliare l'avocado a metà (nel senso della lunghezza) ed estrarre il nocciolo. Con un cucchiaino prelevare la polpa dell'avocado e metterla in un ciotola aggiungendo il succo di lime (o limone).

Aggiungere un pizzico di pepe e schiacciare la polpa con una forchetta.

Tritare la cipolla (o il cipollotto fresco), lavare, asciugare e tagliare a cubetti molto piccoli il pomodoro. Tagliare a metà il peperoncino (nel senso della lunghezza), svuotarlo dai semi e tagliarlo prima a listarelle e poi a cubettini.

Passaggio Facoltativo: schiacciare l'aglio con uno spremi aglio o tritarlo molto finemente.

Unire tutti gli ingredienti all'avocado schiacciato con un cucchiaino di olio e mescolare.

Per terminare spolverare con del coriandolo fresco (o prezzemolo) tritato, aggiungere un filo di olio extravergine di oliva e un pizzico di pepe (se possibile macinato al momento).

Servire il guacamole con verdure crude e pane integrale tostato

