

Guacamole z granatem

Składniki:

AWOKADO	130 G	SÓL	2 G
OLEJ RZEPAKOWY	5 G	ZIARNA GRANATU DO POSYPANIA	
SOK Z GRANATU	50 G		
PIEPRZ GRUBO ZMIELONY	2 G		

	Składniki	Masa	Czynność	 Ustawienie podgrzewania	 Prędkość	 Czas	Otwór w pokrywie
1	Awokado	130 g	Miksowanie	-	1500 obr./min	1 min	Otwarty
	Sok z granata	50 g	Dodać				
2	Sól	2 g		-	- 300 obr./min	30 s	Otwarty
	Pieprz	2 g	Wymieszać		R-Mix		

Wyłożone guacamole na miseczkę można obsypać ziarnami granatu.

Ciekawostka :

Awokado w 15-30 % składają się z tłuszczu co jest anomalią w świecie owoców, jednak tłuszcz ten ma formę jednonienasyconych kwasów tłuszczowych, czyli takich samych „dobrych” tłuszczów jak w oliwie z oliwek . Badania wykazują iż spożywanie produktów bogatych w te kwasy pomaga zmniejszyć ilość trój glicerydów we krwi (jeden z czynników powodujących choroby krążenia). Jedna porcja tego owocu zawiera więcej przeciwutleniaczy niż porcja rzepy, winogron, czerwonej papryki czy czerwonej kapusty. Jest również doskonałym źródłem witaminy E, kwasu foliowego, potasu i magnezu.

Granat jego właściwości znane były chińskim lekarzom już w starożytności. Sok z owoców granatu łagodzi problemy trawienne, działa odmładzająco na skórę. Dzięki dużej zawartości fitohormonów granat łagodzi objawy PMS i menopauzy. Zwolennicy afrodyzjaków w granatach dopatrują się też właściwości zwiększających doznania erotyczne.



NISKI IG*

VEGE



100 g :	134 kcal
Tłuszcze:	11,5 g
Białka :	1,6 g
Węglowodany:	9 g
Błonnik :	2 g

