

thermomix

# Guacamole con mango y arándanos rojos



# GUACAMOLE CON MANGO Y ARÁNDANOS ROJOS

TM5/TM31

## INGREDIENTES

- 1 mango maduro (pelado y cortado en trozos)
- 100 g de cebolla (cortada en trozos)
- 1 chile jalapeño en conserva (y 1 cucharada de su líquido)
- 2 aguacates (pelados, sin hueso y cortados en trozos)
- 1 cucharadita de sal
- 50 g de arándanos rojos deshidratados

## PREPARACIÓN

1. Ponga en el vaso el mango, la cebolla y el chile jalapeño y trocee **3 seg/vel 5**. Retire a un bol y reserve.
2. Ponga en el vaso los aguacates, 1 cucharada del líquido de los chiles jalapeños y la sal y mezcle **4 seg/vel 5**. Vierta en el bol con el troceado reservado y añada los arándanos. Mezcle con la espátula y sirva inmediatamente.

## SUGERENCIAS

- Sirva con nachos, *crudités* (bastones de pimiento, pepino, apio), etc.



Tiempo activo: 5 min  
Tiempo total: 5 min



8 raciones



baja



Por ración:

Energía 337 kJ / 81 kcal  
Hidratos 7 g / Grasa 5 g  
Proteínas 1 g