



Manger et jouer pour le plaisir de vivre

Lignes directrices pour une saine alimentation
et une vie active dans les garderies

Ottawa

Santé publique
Public Health

Guacamole (trempette à l'avocat)

Rendement : 50 portions pour enfants

Ingrédients

Système impérial	Ingrédients	Système métrique
6	avocats	6
¼ tasse	jus de citron ou de lime	60 ml
¼ tasse	cilantro (coriandre), fraîche, hachée	60 ml
2 c. à thé	gousses d'ail, émincées	10 ml
¼ c. à thé	sel	1 ml
Facultatif :	ajouter 2 tomates coupées et/ou ½ tasse (125 ml) d'oignon, émincés et/ou ½ tasse (125 ml) de poivron émincé	

Préparation

1. Couper l'avocat en deux. Enlever le noyau. Vider l'avocat dans un grand bol.
2. À l'aide d'un pile-patate ou d'une fourchette, piler l'avocat. Ne pas trop le piler. Laissez des morceaux d'avocat.
3. Ajouter les ingrédients et bien mélanger.
4. Servir immédiatement.

Suggestion : Servir avec des croustilles de pita faites maison, des craquelins ou des morceaux de tortilla cuits.

Valeur nutritive pour 15 g (1 c. à table)

Calories 20

Lipides 2 g

Saturés 1 0 g

+ trans 1 0 g

Sodium 10 mg

Glucides 2 g

Fibres 1 g

Sucres 0 g

Protéines 0 g

Calcium 0 mg

Fer 0 mg

Portions selon le Guide alimentaire

Ne contient aucune
portion des groupes du
Guide alimentaire

