

*Abacate + tremoço =
guacamole de tremoço!
Pode barrar wraps,
tostas e sanduíches com
esta pasta deliciosa.*



 20 minutos

 6 unidades

 Muito fácil

Wrap de guacamole de tremoço



Rico em proteínas, ferro, magnésio, manganês, potássio, zinco e hidratos de carbono

GUACAMOLE DE TREMOÇO

*1 ½ cháv. de tremoços
(200 g)*

1 abacate maduro

1 dente de alho

2 a 4 c. sopa de azeite

1 pezinho de coentros

*1 pezinho de manjerição ou
salsa*

*4 c. sopa de água ou de leite
vegetal (se necessário)*

1 cebolinha

1 tomate maduro

sal fino q. b. (se necessário)

*pimenta preta ou pimenta-
de-caiena q. b.*

sumo de limão (opcional)

PARA OS WRAPS

*6 wraps ou tortilhas
integrais*

½ pepino doce

*1 cháv. de folhas verdes
(alface, rúcula, espinafre,
chicória ou outras)*

1. Descasque os tremoços: faça um pequeno golpe nos tremoços e pressione-os entre os dedos para soltar as cascas (se preferir, ignore este passo e não descasque).

2. Misture os tremoços, o abacate, o alho, o azeite, os coentros e o manjerição, e triture até obter uma pasta homogénea (use um processador, varinha mágica ou robô de cozinha). Se estiver demasiado espessa, adicione a água e volte a triturar. Transfira para uma taça.

3. Pique finamente a cebola e o tomate; deite na taça e tempere com sal (se necessário), pimenta e um pouco de sumo de limão. Envolve bem, prove e retifique o tempero.

4. Leve ao lume uma frigideira e aqueça os wraps.

5. Recheie os wraps. Deite no centro duas colheradas do guacamole de tremoço, o pepino cortado em fatias finas e as folhas verdes; dobre a base e o topo, e enrole. Repita a operação até terminar os ingredientes. Sirva os wraps cortados na diagonal.

NOTA: O guacamole é uma pasta de abacate típica da culinária mexicana. A junção do abacate e do tremoço português torna esta pasta mais criativa, nutritiva e intensa de sabores. É importante escolher um abacate maduro com a polpa macia; não use se estiver muito firme ou verde. Para a versão sem glúten, opte por wraps ou tortilhas sem glúten.