

# Guacamole

Salsas y aderezos



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
15 min	50	15g

## INGREDIENTES

- 4 paltas maduras
- 1 cebolla mediana
- 1 tomate mediano
- Jugo de 1 limón
- Hojas de cilantro fresco
- Cilantro fresco (para decorar)
- Sal al gusto
- Aceite (chorrito final)

## PREPARACIÓN

1. Lavar el cilantro y tomate. Picarlos.
2. Pelar la cebolla, quitarle la capa exterior y picar.
3. En un recipiente, mezclar la cebolla, el tomate y las hojas de cilantro.
4. Partir las paltas a la mitad, quitarles la semilla y, con la ayuda de una cuchara, sacar el relleno; luego molerlo hasta obtener una pasta suave.
5. Añadir el jugo de limón y una pizca de sal. Mezclar todo y servir con un chorrito de aceite y

una hoja de cilantro encima.

## COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

### BENEFICIOS NUTRICIONALES DE ESTE GUACAMOLE AUTÉNTICO:

#### ? PALTAS (AGUACATES):

- Grasas monoinsaturadas beneficiosas para el corazón (ácido oleico)
- Potasio en abundancia para salud cardiovascular y presión arterial
- Fibra soluble e insoluble para digestión y saciedad
- Ácido fólico esencial para síntesis de ADN y formación de glóbulos rojos
- Vitamina K para coagulación sanguínea y salud ósea
- Vitamina E antioxidante que protege membranas celulares
- Vitamina C para sistema inmunológico y síntesis de colágeno
- Carotenoides (luteína y zeaxantina) para salud ocular
- Magnesio para función muscular y nerviosa
- Glutatión, master antioxidante que protege células

#### ? CEBOLLA:

- Quercetina, flavonoide con potentes propiedades antiinflamatorias
- Compuestos sulfurados que protegen sistema cardiovascular
- Prebióticos naturales (inulina) que nutren microbiota intestinal
- Vitamina C y cromo para metabolismo de glucosa
- Propiedades antimicrobianas y antibacterianas naturales
- Ayuda a reducir colesterol LDL y triglicéridos

#### ? TOMATE:

- Licopeno, potente antioxidante que protege contra cáncer
- Vitamina C para fortalecer defensas naturales
- Potasio para equilibrio electrolítico y función cardíaca
- Folato para formación de células sanguíneas
- Vitamina K para salud ósea
- Betacarotenos que se convierten en vitamina A
- Flavonoides con propiedades antiinflamatorias
- Hidratación natural y pocas calorías

#### ? LIMÓN:

- Vitamina C en alta concentración para inmunidad
- Ácido cítrico que facilita absorción de minerales
- Limoneno con propiedades [antioxidantes](/recetas.php?search=antioxidantes "antioxidantes") y detoxificantes
- Propiedades alcalinizantes que equilibran pH corporal
- Hesperidina, flavonoide que fortalece capilares
- Conservante natural que previene oxidación

#### ? CILANTRO:

- Antioxidantes únicos como quercetina y kaempferol
- Vitamina K para coagulación y metabolismo óseo

- Vitamina A para visión y sistema inmunológico
- Hierro para transporte de oxígeno
- Propiedades quelantes que ayudan a eliminar metales pesados
- Aceites esenciales con propiedades antimicrobianas
- Tradicionalmente usado para digestión

#### ? ACEITE (complementario):

- Grasas esenciales que facilitan absorción de vitaminas liposolubles
- Potencia la biodisponibilidad de carotenoides de la palta
- Aporta cremosidad y mejora textura

#### BENEFICIOS ÚNICOS DE LA PALTA:

- Una de las pocas frutas ricas en grasas saludables
- Ayuda a absorber nutrientes de otros vegetales (efecto sinérgico)
- Saciedad prolongada que ayuda al control de peso
- Grasas que nutren el cerebro y mejoran función cognitiva
- Antiinflamatorio natural sin efectos secundarios

#### BENEFICIOS COMBINADOS DEL GUACAMOLE:

- Perfil nutricional completo con múltiples antioxidantes
- Combinación ideal de grasas saludables, [fibra](/recetas.php?search=fibra "fibra") y antioxidantes
- Efecto sinérgico: limón potencia absorción de nutrientes
- Antiinflamatorio natural por múltiples compuestos
- Protección cardiovascular integral
- Apoyo al sistema inmunológico
- Mejora la absorción de nutrientes de otros alimentos

#### PROPIEDADES MEDICINALES TRADICIONALES:

- Digestivo natural por cilantro y limón
- Antiinflamatorio por quercetina y ácido oleico
- Detoxificante por cilantro y glutatión de palta
- Protector hepático por antioxidantes múltiples
- Regulador de colesterol por fibra y grasas monoinsaturadas

#### IDEAL PARA:

- Dietas mediterráneas y antiinflamatorias
- Control de peso (saciedad sin calorías vacías)
- Salud cardiovascular y prevención
- Deportistas (grasas de calidad y electrolitos)
- Vegetarianos y veganos (nutrientes concentrados)
- Personas con diabetes (bajo índice glucémico)
- Embarazadas (ácido fólico natural)

#### USOS CULINARIOS RECOMENDADOS:

- Dip clásico para nachos y vegetales crudos
- Untable para tostadas y arepas
- Aderezo para ensaladas y bowls
- Salsa para tacos, quesadillas y burritos

- Acompañamiento para huevos y tostadas
- Base para smoothies verdes
- Relleno para wraps y sandwiches

#### COMPARACIÓN CON DIPS COMERCIALES:

- Sin conservantes artificiales ni aditivos químicos
- Mayor concentración de nutrientes bioactivos
- Grasas naturales vs. aceites procesados
- Sin sodio excesivo ni azúcares ocultos
- Frescura incomparable y sabor auténtico
- Más económico y nutritivo

#### BENEFICIOS PARA DEPORTISTAS:

- Grasas de calidad para energía sostenida
- Potasio para prevenir calambres
- Antioxidantes para recuperación muscular
- Magnesio para función muscular óptima
- Hidratación por contenido de agua de vegetales

#### PROPIEDADES ANTI-ENVEJECIMIENTO:

- Glutatión que protege contra daño celular
- Vitamina E que mantiene piel elástica
- Carotenoides que protegen contra radiación UV
- Antioxidantes múltiples que combaten radicales libres
- Grasas que nutren piel desde adentro

#### BENEFICIOS PARA LA SALUD MENTAL:

- Grasas omega que nutren el cerebro
- Magnesio que relaja sistema nervioso
- Ácido fólico esencial para neurotransmisores
- Antioxidantes que protegen neuronas
- Potasio que mejora función cognitiva

Este guacamole representa la perfecta armonía entre tradición culinaria mexicana y ciencia nutricional moderna. Cada ingrediente aporta beneficios únicos que trabajando en sinergia crean un superalimento delicioso y accesible.

#### CONSEJOS DE CONSERVACIÓN:

- Consumir preferiblemente fresco para máximos beneficios
- Cubrir superficie con film directo para evitar oxidación
- Agregar limón extra previene pardeamiento
- Refrigerar máximo 2-3 días en recipiente hermético
- No congelar (se altera textura cremosa)

#### CONSEJOS DE PREPARACIÓN:

- Usar paltas en punto perfecto de madurez
- Machacar a mano para textura rústica auténtica
- Agregar limón inmediatamente para preservar color
- Sal al final para no deshidratar vegetales

- Temperatura ambiente para mejor sabor al servir

---

## ?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 11/02/2026 desde <https://comericohoy.com>