

牛油果醬

材料: (3 份)

牛油果 3 顆，洋蔥半個，香菜 50g，小番茄雞蛋大的 3 只，檸檬半隻，蒜 4-5 瓣，鹽巴一勺，辣椒 (cayenne pepper) 新鮮黑胡椒粉。

做法：

牛油果去皮去核，用湯匙將肉碾碎成泥狀

加入半個檸檬汁，鹽巴。

洋蔥小番茄切丁，香菜切末，蒜泥一起加入攪拌。喜歡吃辣的朋友可以加辣椒丁。

最後加一點黑胡椒。

用玉米片 **tortilla chips** 沾著吃，既健康又美味。

可以當沙拉吃，也可以一邊看電視一邊當零食吃。

老少皆宜。