



# Zambalita.fit Recipes

Eating Healthier Can't be more simple!

Visit us today <https://zambalita.fit/>

Professional Nutrition, Exercise & Therapy

Members Only

All rights Reserved, Copyrights to Zamablita.fit, not to be replicated without written approval from the owner

# Guacamole Salad

TOTAL TIME: 10 minutes

SERVES 4



## Ingredients

- 3 mashed avocados
- 1 lemon juice
- 1 teaspoon salt
- 2 tomatoes, diced
- ½ cup diced onion
- 3 tablespoons chopped fresh cilantro
- 1 teaspoon minced garlic
- A pinch of cayenne pepper (Optional)

## Direction

1. Put mash avocados, lime juice, and salt together in a medium bowl
2. Mix in tomatoes, onion, cilantro, and garlic.
3. Stir in cayenne pepper and serve immediately

# سلطة الجواكامولي

الوقت الإجمالي: 10 دقيقة  
الكمية: يكفي 4



## المكونات

- 3 أفوكادو مهروس
- 1 عصير ليمون
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- 2 طماطم مقطعة مكعبات صغيرة
- كوب بصل مقطع إلى مكعبات صغيرة
- 3 ملاعق كبيرة كزبرة طازجة مفرومة
- 1 ملعقة صغيرة ثوم مفروم
- رشة فلفل حريف (اختياري)

## طريقة التحضير

1. ضعي الأفوكادو المهروس وعصير الليمون والملح معًا في وعاء متوسط
2. اخلطي الطماطم والبصل والكزبرة والثوم معهم.
3. يوضع الفلفل الحار ويقدم على الفور



Get A Free Consultancy session

<https://zambalita.fit/free-session>

Professional Nutrition,  
Exercise & Therapy



Contact us:  
happy@zambalita.fit

