



Guacamole z krzemem :)

 Perma-Guard

Polecane na: [przystawki i przekąski](#)

Kuchnia (region): [meksykańska](#)

Warto wiedzieć:

 5 min

 4 porcje

Składniki:

awokado hass - 2 szt.

sól - 1-2 szczypta

sok z limonki - 1 szt.

Diatomit Perma-Guard - 3 g

Dodatkowe info:

Jeśli twój organizm potrzebuje krzem, masz słabe włosy i paznokcie, a Twoja skóra nie wygląda zbyt dobrze i nie lubisz łykać tabletek, wypróbuj Diatomit Perma-Guard! Możesz go z powodzeniem dodać do wielu przygotowywanych przez siebie smakołyków. Suplement diety nie musi być nudną i niechętnie łykaną tabletką!

Sposób przygotowania:

KROK 1: Przekrajamy awokado, usuwamy pestki i rozdrabniamy widelcem

KROK 2: Dodajemy świeżo wyciśnięty sok z limonki

KROK 3: Dosypujemy jedną-dwie szczypty soli i 3 g Diatomitu