



La guasacaca es una salsa emblemática de la gastronomía venezolana. Es una salsa verde que se elabora principalmente con aguacate, pimentón (pimiento), cilantro, entre otros. Su textura es suave y aterciopelada, lo que la convierte en el acompañante perfecto para una gran variedad de platos, especialmente carnes asadas, yuca, chips de maíz, tequeños, empanadas y todo lo que a tu paladar le parezca. Eso sí, te cuento que para mí y muchos venezolanos, su presencia en una parrilla o barbacoa es obligatoria.

Además de su sabor único y versatilidad en la cocina, consumir guasacaca ofrece múltiples beneficios para la salud.

Aquí te presento algunas razones por las cuales deberías incluirla en tu dieta:

1. Rica en Nutrientes.
 - El aguacate es una fuente excepcional de vitaminas y minerales, incluyendo vitamina E, vitamina K, y potasio. Estos nutrientes son esenciales para el funcionamiento óptimo del cuerpo.
2. Grasas Saludables.
 - El aguacate contiene grasas monoinsaturadas que son beneficiosas para el corazón. Estas grasas ayudan a reducir el colesterol LDL (el colesterol "malo") y a aumentar el colesterol HDL (el colesterol "bueno").
3. Antioxidantes Naturales.
 - La guasacaca está llena de antioxidantes que ayudan a combatir el estrés oxidativo en el cuerpo. Esto puede reducir el riesgo de enfermedades crónicas y mejorar la salud general.
4. Mejora la Digestión.
 - Los ingredientes frescos en la guasacaca, como el ajo y el cilantro, no solo aportan sabor, sino que también ayudan a mejorar la digestión y a mantener un sistema digestivo saludable.
5. Versatilidad en la Alimentación.
 - La guasacaca es un acompañante ideal para una variedad de platos, desde carnes asadas hasta ensaladas. Incorporarla en tus comidas puede hacer que sean más sabrosas y nutritivas.
6. Aporte Energético Natural.
 - El aguacate es energético y puede proporcionar la energía que necesitas para un día activo. Es perfecto para un almuerzo ligero o como un snack saludable.

Sugerencias para almacenar la guasacaca. Esta salsa tiende a oxidarse, para almacenarla es recomendable colocarla en un envase de vidrio, con una semilla de aguacate y rociarle aceite de oliva por encima, eso te ayudará a que se mantenga en buen estado y retardará el proceso de oxidación. También es importante utilizar cucharitas de madera o plásticas en su defecto, para manipular y servir la salsa.

Ahora sí, vamos con los ingredientes y la preparación.

INGREDIENTES

3 aguacates pequeños (850 g aprox)	1 diente de ajo.
25 g cebolla.	1/3 t aceite de oliva.
25 g pimiento.	1 cdta sal.
15 g cilantro.	½ cdta pimienta.
35 g zumo de limón.	

PREPARACION

Coloca todos los ingredientes en un vaso de licuadora. Licua por intervalos, removiendo la salsa con una espátula. Estará lista cuando tenga una consistencia suave y todos sus ingredientes se hayan integrado de manera homogénea.

Aprovecha la oportunidad y degústala al instante ¡disfrútala!