

GUACAMOLE

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade avocado
- 1 unidade pequena de tomate (50 g)
- 1 colher de sopa cheia, picado de cebola (10 g)
- limão + sal à gosto

MÉTODO DE PREPARO

1º Picar o tomate e a cebola Misturar o avocado com o tomate e a cebola picada Temperar com sal e limão

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (205 g)	% DDR
ENERGIA	120 kcal	247 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	8 g	15 g	5 %
PROTEÍNA	2 g	3 g	5 %
GORDURA	11 g	22 g	39 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	11 g	42 %
SÓDIO	6 mg	13 mg	1 %