

## ADEREZO DE AGUACATE



El aguacate junto con el limón es una combinación que además de su exquisito sabor, el aguacate tiene múltiples beneficios a nivel de salud, contiene agentes antiinflamatorios, antioxidante, ayuda a disminuir la presión arterial entre otros múltiples beneficios, por lo que este aderezo va más allá de mejorar el sabor de nuestras ensaladas, en el caso del yogur griego tiene menos sodio que otro tipos de yogur y menos carbohidratos. Aporta más calcio y potasio. Tiene un alto contenido en probióticos, por lo que aporta beneficios digestivos y fortalece el sistema inmune.

 1 porción

## INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de aguacate, crudo [190 g]
- 1.5 tazas de yogur griego [300 g]
- 1/2 pieza de limón [34 g]
- 1 pieza de ajo [30 g] [PICADO]
- 1 cucharadita de pimienta negra [2 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Mezcla el aguacate, yogur griego, jugo de limón, ajo, aceite de oliva, sal, pimienta hasta que que de suave

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [480 g]	% DDR
ENERGÍA	90 kcal	433 kcal	22 %
GRASA	5 g	23 g	35 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	17 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	53 mg	255 mg	11 %
H. CARBONO	7 g	32 g	11 %
AZÚCARES	0 g	1 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	14 %
PROTEÍNA	5 g	25 g	—