



## AGUACATE RELLENO GRIEGO

Aguacate relleno de ensalada griega sin aderezos aceites o carne/pescado

 10 minutos 1 porción

## INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de aguacate, crudo [190 g]
- 85 gramos de jitomate
- 1/2 pieza de pimiento verde crudo chico [38 g]
- 1/4 taza de cebolla morada rebanada [29 g]
- 1/2 pieza de limón [34 g]
- 1/4 unidad de pepino, pelado, rebanado [31 g]
- 1 porción de queso panela lala light [30 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortamos los aguacates por la mitad, y con una cuchara quitamos toda la carne, con cuidado de no romper la piel. Cortamos la carne del aguacate en cubos y lo rociamos con el zumo de limón. Cortamos todos los vegetales en cubos pequeños y los mezclamos con el aguacate, se agrega el queso y el aguacate se rellena de la mezcla, se agrega sal y pimienta.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

|                   | POR 100 g | POR PORCIÓN [352 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA           | 76 kcal   | 266 kcal            | 13 %  |
| GRASA             | 5 g       | 19 g                | 30 %  |
| GRASAS SATURADAS  | 1 g       | 3 g                 | 17 %  |
| COLESTEROL        | 0 mg      | 0 mg                | 0 %   |
| SODIO             | 54 mg     | 189 mg              | 8 %   |
| H. CARBONO        | 4 g       | 15 g                | 5 %   |
| AZÚCARES          | 1 g       | 2 g                 | —     |
| FIBRA ALIMENTARIA | 2 g       | 5 g                 | 22 %  |
| PROTEÍNA          | 3 g       | 10 g                | —     |