



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	—