



GUACAMOLE ESPECIAL!

 10 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade média de abacate [430 g]
- 1 unidade média de tomate [100 g]
- 1/2 unidade média de cebola [35 g]
- 2 dentes de alho, cru [6 g]
- 1 unidade de suco de limão, cru [48 g]
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem [16 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º Picar o tomate e retirar a sementes, picar a cebola e socar bem o alho. Amassar o abacate com um garfo e misturar todos os ingredientes (pode adicionar cebola roxa), temperar com sal, pimenta e coentro se preferir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [46 g]	% DDR
ENERGIA	113 kcal	52 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	7 g	3 g	1 %
PROTEÍNA	2 g	1 g	1 %
GORDURA	10 g	4 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	2 g	7 %
SÓDIO	3 mg	1 mg	0 %