

PASTA DE ABACATE LOW

Pode ser usada no pão do café da manhã ou como acompanhamento para grelhados. É um jeito simples e delicioso de incluir uma fruta nas refeições.

 4 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade pequena de abacate [370 g]
- 1/2 unidade de limão tahiti cru [30 g]
- 2 colheres de chá de azeite de oliva extra virgem [4 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Corte o abacate ao meio no sentido do comprimento.
- 2º Descarte o caroço, transfira a polpa para uma tigela, regue com o azeite e o caldo de limão. Tempere com sal e amasse com o amassador de legumes (ou um garfo) para formar uma pastinha. Sirva a seguir.
- 3º Coloque a pastinha de abacate numa tigela e, usando uma jarrinha, cubra delicadamente com água — a ideia é deixar cerca de 1 dedo de água acima da pastinha, formando uma barreira que impeça a oxidação do abacate, o que faz com que ele escureça. Tampe a tigela e mantenha na geladeira por até 3 dias. Na hora de usar, descarte a água com cuidado, virando a tigela — a pastinha de abacate vai ficar no fundo. Mas, atenção: na hora de servir, prove e ajuste o sal (o sal vai passando da pastinha para a água ao longo dos dias).

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (68 g)	% DDR
ENERGIA	121 kcal	82 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	8 g	5 g	2 %
PROTEÍNA	2 g	1 g	2 %
GORDURA	10 g	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	3 g	14 %
SÓDIO	59 mg	40 mg	2 %