

GUACAMOLE

Creme deliciosamente perfeito para seu lanche

🕒 15 minutos

🕒 20 minutos

🍴 10.1 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade pequena de abacate [370 g]
- 2 colheres de sopa de suco de limão, lata ou garrafa [10 g]
- 2 colheres de sopa cheias, picado de cebola [20 g] - Cebola picada
- 2 unidades de tomate, laranja, cru [222 g] - Picado
- 2 colheres de sopa de condimento, folha de coentro, seca [4 g]
- 1 colher de chá, moído de condimento, pimenta, branca [2 g] + sal a gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque a polpa do abacate em um recipiente e amasse com um garfo;
- 2º Adicione o limão, a cebola picada, o sal, a pimenta picada sem semente (ou a pimenta calabresa), e o coentro;
- 3º Por último, misture delicadamente o tomate.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [49 g]	% DDR
ENERGIA	55 kcal	27 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	5 g	2 g	1 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	1 %
GORDURA	4 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	1 g	5 %
SÓDIO	17 mg	8 mg	0 %