



## GUACAMOLE ( MINHA)

 10 minutos

 10 minutos

 5 porções

## INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa cheias picado de abacate (135 g)
- 1 unidade pequena de tomate com semente cru (50 g)
- 1 fatia média de cebola (6 g)
- 10 gramas de coentro
- 1/2 limão espremido ou 1 pitada de sal, cozinha (0 g)

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misturar todos os ingredientes
- 2º Pode servir como salada ou com carne moída.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (41 g)	% DDR
ENERGIA	98 kcal	40 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	9 g	4 g	1 %
PROTEÍNA	3 g	1 g	2 %
GORDURA	7 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	2 g	8 %
SÓDIO	50 mg	20 mg	1 %