



## GUACAMOLE

Uma opção deliciosa de acompanhamento para incluir em eventos especiais, sirva com pães, torradas, tapioca.

 20 minutos 6 porções

## INGREDIENTES

- 1/2 unidade grande de abacate (450 g)
- 1 unidade pequena de tomate (50 g)
- 1/2 unidade média de cebola (35 g)
- 1 limão médio, caldo
- 50 gramas de coentro
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva (16 g)

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Lave e seque o abacate, o tomate e o coentro. Com a faca, descasque e corte o abacate em cubos e transfira para uma tigela.
- 2º Regue o abacate com o caldo de limão e amasse com um garfo até formar um purê rústico.
- 3º Corte o tomate em cubos pequenos. Pique grosseiramente as folhas de coentro. Junte ao abacate amassado, tempere com o azeite, sal e pimenta a gosto. Misture bem e sirva imediatamente.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (79 g)	% DDR
ENERGIA	139 kcal	109 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	12 g	9 g	3 %
PROTEÍNA	4 g	3 g	4 %
GORDURA	10 g	8 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	4 g	15 %
SÓDIO	24 mg	19 mg	1 %