



AGUACATES RELLENOS DE ATÚN

 15 minutos 20 minutos 6 porciones

INGREDIENTES

- 1 pieza de chile serrano [30 g]
- 1 taza de apio crudo [101 g]
- 30 gramos de cebolla morada rebanada
- 1.7 latas de atún lihgt [drenado] [170 g]
- 30 gramos de jugo de limón
- 1/2 cucharadita de chile chipotle en polvo
- 3 piezas de aguacate hass [527 g]
- 1 taza de cilantro picado crudo [60 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Seguir los pasos de Cookidoo en tu Thermomix

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [156 g]	% DDR
ENERGÍA	81 kcal	126 kcal	6 %
GRASA	5 g	8 g	13 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
COLESTEROL	6 mg	9 mg	3 %
SODIO	66 mg	102 mg	4 %
H. CARBONO	3 g	5 g	2 %
AZÚCARES	0 g	0 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	3 %
PROTEÍNA	6 g	9 g	-