



GUACAMOLE CON MANGO Y ARÁNDANOS ROJOS

 5 minutos 5 minutos 8 porciones

INGREDIENTES

- 1 pieza de mango manila [207 g]
- 100 gramos de cebolla blanca rebanada
- 30 gramos de rajas de jalapeño la costeña® con líquido
- 2 piezas de aguacate hass [352 g]
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 50 gramos de arándanos deshidratados

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [85 g]	% DDR
ENERGÍA	88 kcal	75 kcal	4 %
GRASA	5 g	4 g	6 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	387 mg	330 mg	14 %
H. CARBONO	12 g	10 g	3 %
AZÚCARES	0 g	0 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	3 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	-