



CREMA DE AGUACATE Y COCO

 10 minutos 10 minutos 6 porciones

INGREDIENTES

- 1 pieza de aguacate hass [176 g]
- 75 gramos de coco Rallado Tía Ofilia®
- 1/2 Frasco de yogurt natural [73 g] o 1/2 Tarro de yogur griego TM6 [76 g] o 75 gramos de yogurt estilo griego sin grasa natural chobani® o 75 gramos de yoghurt griego skyr batido natural yoplait®
- 1 Pieza de diente de ajo [5 g]
- 2 Piezas de chile serrano [10 g] o 1 cucharadita de salsa tabasco [6 g]
- 1/2 cucharadita de comino molido [1 g]
- 30 gramos de jugo de limón
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 400 gramos de agua fría
- 200 gramos de cubitos de hielo
- 30 gramos de cilantro picado crudo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [167 g]	% DDR
ENERGÍA	81 kcal	136 kcal	7 %
GRASA	5 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	3 g	5 g	27 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	239 mg	401 mg	17 %
H. CARBONO	7 g	13 g	4 %
AZÚCARES	0 g	0 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	5 g	8 g	31 %
PROTEÍNA	2 g	4 g	-