



## GUACAMOLE

 5 minutos

 10 minutos

 4 porciones

## INGREDIENTES

- 90 gramos de cebolla blanca, en trozos
- 20 gramos de chile serrano
- 250 gramos de jitomate, en cuartos
- 2 piezas de limón (136 g), sólo el jugo
- 1 cucharadita de sal (6 g)
- 2 cucharaditas de aceite de oliva (10 g)
- 1/4 taza de cilantro picado crudo (15 g)
- 500 gramos de aguacate hass, pelado y sin hueso

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [257 g]	% DDR
ENERGÍA	67 kcal	171 kcal	9 %
GRASA	6 g	14 g	22 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	230 mg	590 mg	25 %
H. CARBONO	5 g	13 g	4 %
AZÚCARES	-	-	-
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	5 %
PROTEÍNA	1 g	3 g	-