



CREMA DE PEPINO Y AGUACATE

 5 minutos 5 minutos 6 porciones

INGREDIENTES

- 1 pieza de aguacate hass [176 g]
- 200 gramos de pepino pelado
- 150 gramos de agua
- 150 gramos de cubos de hielo
- 1/2 Pieza de diente de ajo [3 g]
- 20 gramos de jugo de limón
- 2 cucharaditas de aceite de oliva [10 g]
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 1/4 cucharadita de pimienta [1 g]
- 1 cucharadita de perejil crudo picado o 1 cucharadita de cilantro picado crudo
- 2 cucharaditas de ajonjolí [5 g] o 1 cucharada de chía [7 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [121 g]	% DDR
ENERGÍA	43 kcal	52 kcal	3 %
GRASA	4 g	5 g	7 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	325 mg	391 mg	16 %
H. CARBONO	2 g	3 g	1 %
AZÚCARES	0 g	0 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	1 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	-