



GUACAMOLE

Pode usar como acompanhamento, em saladas, passar em torradas e pães, consumir com ovos mexidos, use a criatividade. O abacate avocado solta menos água e é mais cremoso para fazer essa receita.

1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de limão [60 g]
- 1 unidade pequena de abacate [370 g]
- 1 unidade média de tomate sem sementes [100 g]
- 1 unidade média de cebola [70 g]
- sal e pimenta a gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Corte o abacate, o coloque dentro de um recipiente e o amasse com um garfo.
- 2º Misture o restante dos ingredientes picados.
- 3º Corte o limão ao meio e esprema seu suco, acrescente o sal e a pimenta ao seu gosto.
- 4º Em seguida misture tudo dentro do recipiente e pronto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (439 g)	% DDR
ENERGIA	78 kcal	340 kcal	17 %
CARBOIDRATOS	8 g	34 g	11 %
PROTEÍNA	2 g	7 g	10 %
GORDURA	6 g	24 g	44 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	5 g	21 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	16 g	64 %
SÓDIO	110 mg	481 mg	20 %