

## GUACAMOLE



Por Gisela Arnaud Com origem mexicana, acredita-se que esta forma de preparar o abacate tenha sido criada pelos astecas, povo que viveu no México entre os séculos XIV e XVI. Devido ao seu alto valor nutricional e sabor delicioso, este preparo tornou-se popular entre vários povos e culturas. O abacate, além de ser uma excelente fonte de gorduras boas, é também rico em vitaminas e minerais. Se ainda não conheces, vale experimentar!

 20 minutos 20 minutos 4 porções

## INGREDIENTES

- 2 unidades de abacate
- 1 cebola roxa pequena
- 6 unidades de tomate cherry cru
- 1 unidade de lima
- Azeite
- Sal
- Pimenta

## MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Corte os abacates ao meio e retire a polpa com uma colher de sopa
- 2º Em uma vasilha, amasse a polpa dos abacates com um garfo até atingir a textura que desejar (não precisa amassar muito, pois fica mais gostoso quando sentimos os pedacinhos de abacate)
- 3º Corte a cebola em pedacinhos bem pequenos
- 4º Corte os tomates cherry em 4 partes
- 5º Esprema o sumo da lima sobre o abacate amassado para evitar a oxidação e escurecimento
- 6º Junte a cebola e o tomate
- 7º Tempere tudo com azeite, sal e pimenta a gosto
- 8º Misture com suavidade
- 9º Sirva como entrada, acompanhada de tostas, rodela de courgete ou palitos de cenoura
- 10º Pode também servir como acompanhamento de saladas

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (160 g)	% DR
ENERGIA	97 kcal	156 kcal	8 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	3 %
H. CARBONO	3 g	4 g	2 %
AÇÚCARES	3 g	4 g	5 %
GORDURA	8 g	13 g	19 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	4 g	18 %
SÓDIO	388 mg	621 mg	26 %