

ABACATE RECHEADO COM ATUM

Preparação ideal para planos desinflamatórios e cetogênicos.

 15 horas

 20 horas

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade pequena de abacate [370 g]
- 1 lata de atum, sólido drenado [172 g]
- 2 colheres de sopa cheias, picado de pimentão vermelho cru [26 g]
- 1 colher de chá de condimento, pimenta, vermelha ou caiena [2 g]
- 1/4 xícara de chá de folha de coentro, crua [4 g]
- 1 colher de sopa de suco de limão [5 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]
- 1 pitada de condimento, pimenta do reino [0 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º corte o avocado ao meio e retire um pouco da polpa para ter espaço para o recheio.
- 2º Coloque o avocado retirado em uma tigela e amasse-o com um garfo
- 3º adicione o atum, o pimentão, a pimenta, o coentro e o suco de limão, misture bem.
- 4º Coloque a mistura dos ingredientes nas tigelas do avocado e tempere com o sal e a pimenta.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (450 g)	% DDR
ENERGIA	116 kcal	523 kcal	26 %
CARBOIDRATOS	5 g	22 g	7 %
PROTEÍNA	10 g	47 g	63 %
GORDURA	7 g	30 g	54 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	6 g	28 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	14 g	58 %
SÓDIO	182 mg	819 mg	34 %