



GUACAMOLE

Ingrediente: Abacate, Cebola, sal, Limão, tomate e coentro.
Excelente alimento para café da manhã e lanches.

 15 horas 15 horas 14 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade média de abacate cru [430 g]
- 1 colher de sopa cheia, picado de cebola crua [10 g]
- 2 unidades de suco de limão, cru [96 g]
- 1 unidade média de tomate com semente cru [100 g]
- 30 gramas de coentro /ou à gosto
- 1 grama de sal de cozinha/ ou à gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Comece picando a cebola e o tomate em cubos bem pequenos;
- 2º Em seguida, misture a cebola com o suco de limão e deixe descansar por alguns minutos para que a acidez do limão diminua o sabor forte da cebola crua;
- 3º Logo após, misture o tomate, o coentro e à cebola;
- 4º Então, amasse o abacate de forma bem rústica, ou seja deixando alguns pedaços um pouco maiores;
- 5º Finalize misturando os temperos do seu gosto no abacate, adicione o sal.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (3 g)	% DDR
ENERGIA	81 kcal	3 kcal	0 %
CARBOIDRATOS	8 g	0 g	0 %
PROTEÍNA	2 g	0 g	0 %
GORDURA	6 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	0 g	1 %
SÓDIO	70 mg	2 mg	0 %