



GUACAMOLE

INGREDIENTES

- 2 unidades de abacate maduro
- 1 unidade pequena/ média de tomate cru
- 1/2 pimento laranja
- 1/2 cebola crua
- 1 unidade de limão
- Cebolinho (ou coentros)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Cortar aos quadrados pequenos o tomate, a cebola e o pimento
- 2º Partir os abacates maduros e desfazer com um garfo até formar uma pasta
- 3º Numa tigela grande, juntar os abacates, o tomate, a cebola, o pimento, o cebolinho picado e o sumo de 1 limão
- 4º Adicionar sal, pimenta-preta e alho em pó (a gosto) e mexer muito bem
- 5º Servir, por exemplo, com palitos de cenoura e alho-francês

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	51 kcal	3 %
PROTEÍNA	1 g	2 %
H. CARBONO	2 g	1 %
AÇÚCARES	2 g	2 %
GORDURA	4 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	7 %
SÓDIO	9 mg	0 %