



GUACAMOLE

INGREDIENTS

- 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)

COOKING METHOD

- 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

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	% DRI
ENERGY	51 kcal	3 %
PROTEIN	1 g	2 %
CARBOHYDRATE	2 g	1 %
SUGARS	2 g	2 %
FAT	4 g	6 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	1 g	5 %
FIBER	2 g	7 %
SODIUM	9 mg	0 %