



## GUACAMOLE / PASTA DE ABACATE

 10 minutos 10 minutos

## INGREDIENTES

- 1 unidade de abacate [311 g]
- 1 unidade de limão [93 g] ou 1 unidade [5,5 cm de diâmetro] de lima [60 g]
- 1 unidade, tipo coração de tomate cru [214 g]
- 1/2 unidade, vermelha de pimento cru [116 g]
- 1/2 unidade, com casca de cebola crua [106 g]
- 1 colher de sopa de azeite [7 g]

## MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Corte o abacate ao meio e retire a semente. Com a ajuda de uma colher, retire a polpa do abacate. [Dica: coloque a colher junto da casca e vá rodando o fruto.]
- 2º Esmague o abacate com a ajuda de um garfo. Junte o tomate, a cebola e o pimento picados. Pode também acrescentar coentros picados a gosto.
- 3º Misture tudo. Por fim, regue com azeite e tempere com pimenta preta a gosto. Adicione o sumo do limão ou da lima.
- 4º Algumas considerações importantes: O abacate tem cerca de 10% de gordura e por isso é um pouco mais calórico do que a maioria das frutas, ou seja deve-se comer com moderação (não é preciso comer todos os dias, ou incluí-lo em muitas as receitas, certo?) Acompanhamento – tratando-se da pasta/guacamole, normalmente fora de casa é servido com aqueles “doritos”/tiras de milho, etc. Sim, é delicioso... Mas evite! Use tostas (se for num lanche) ou então palitos de pepino, cenoura (para não exagerar na quantidade de tostas ou no caso de ser para entrada/aperitivo)... Esta pasta serve também para barrar sandes (por ex., ovo + pasta de abacate + alface)... Outras receitas – há mousses de chocolate “fingidas” em que se utiliza o abacate com cacau, que são receitas mais saudáveis do que as mousses tradicionais, no entanto, tenham em atenção que se as fizer, pela composição do próprio abacate (e em algumas dessas receitas também pelos outros ingredientes) são na mesma muito calóricas... Por isso, essas receitas devem ser consideradas na mesma uma guloseima ;)

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	64 kcal	3 %
PROTEÍNA	1 g	2 %
H. CARBONO	3 g	1 %
AÇÚCARES	3 g	3 %
GORDURA	5 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	8 %
SÓDIO	11 mg	0 %