



## GUACAMOLE

Ótima opção de lanche da tarde ou café da manhã.

 4 porções

## INGREDIENTES

- 1 unidade média de abacate (430 g)
- 1/2 unidade média de cebola (35 g)
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)
- 2 unidades de limão tahiti cru (120 g)
- 1 unidade média de tomate (100 g)
- 1 colher de sopa de salsinha, crua (4 g)
- 1 colher de sopa, picada de cebolinha verde, crua (6 g)
- 1 pitada de condimento, pimenta do reino (0 g)

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma tigela, junte o abacate e o suco de limão, e amasse com o auxílio de um garfo.
- 2º Junte a pimenta e mexa bem.
- 3º Adicione o tomate picado, a cebola e o sal.
- 4º Misture bem e sirva.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (154 g)	% DDR
ENERGIA	77 kcal	118 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	8 g	12 g	4 %
PROTEÍNA	2 g	3 g	3 %
GORDURA	5 g	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	6 g	22 %
SÓDIO	33 mg	51 mg	2 %