

GUACAMOLE

INGREDIENTES

- 2 unidades pequenas de avocado maduro (200 g)
- 1 unidade pequena de tomate (91 g)
- Suco de 1 unidade de limão tahiti (60 g)
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem (16 g)
- 1 unidade pequena de cebola roxa (30 g)
- 9 raminhos de folha de coentro (20 g) [opcional]
- 1 colher de chá de sal, cozinha (6 g)
- 1 colher de chá de pimenta do reino (2 g) [opcional]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma tigela coloque a polpa do avocado, suco de limão e amasse até formar um purê com o auxílio de um garfo. Adicione o tomate cortado em cubos (sem semente), cebola roxa picada, coentro, sal, pimenta do reino, azeite de oliva extra virgem e misture bem. Deixar armazenado na geladeira em um recipiente com tampa.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	91 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	6 g	2 %
PROTEÍNA	1 g	2 %
GORDURA	8 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	13 %
SÓDIO	659 mg	27 %