



GUACAMOLE

Uma forma prática e mais saborosa de consumir abacate.

 3 porções

INGREDIENTES

- 1 abacate pequeno maduro OU 1/2 grande
- 1 tomate pequeno
- Sumo de meio limão
- 1/2 cebola picada
- Pimenta preta a gosto

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Esmagar o abacate [deve estar bem maduro] com a ajuda de um garfo;
- 2º Picar a cebola e o tomate em pedaços pequenos;
- 3º Regar com sumo de meio limão;
- 4º Adicionar pimenta ou outras especiarias a gosto.
- 5º Distribuir o preparado numa fatia de pão ou tosta, colocando por cima um ovo escalfado ou cozido.
- 6º Bom apetite!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (175 g)	% DR
ENERGIA	62 kcal	108 kcal	5 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	3 %
H. CARBONO	3 g	5 g	2 %
AÇÚCARES	3 g	5 g	5 %
GORDURA	5 g	8 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	15 %
SÓDIO	13 mg	22 mg	1 %