Mariana Mello
Nutricionista · 7540

# GUACAMOLE

10 porções

## INGREDIENTES

- 1 unidade média de abacate (430 g)
- 1 unidade média de tomate (100 g)
- 1/2 unidade média de cebola (35 g)
- 2 dentes de alho, cru (6 g)
- 1 unidade de suco de limão, cru (48 g)
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem (16 g)

## MÉTODO DE PREPARO

1º Picar o tomate e retirar a sementes, picar a cebola e socar bem o alho. Amassar o abacate com um garfo e misturar todos os ingredientes (pode adicionar cebola roxa), temperar com sal, pimenta e coentro se preferir.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (46 g) | % DDR |
|---|---|---|---|
| ENERGIA | 113 kcal | 52 kcal | 3 % |
| CARBOIDRATOS | 7 g | 3 g | 1 % |
| PROTEÍNA | 2 g | 1 g | 1 % |
| GORDURA | 10 g | 4 g | 8 % |
| GORDURAS SATURADAS | 2 g | 1 g | 4 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 4 g | 2 g | 7 % |
| SÓDIO | 3 mg | 1 mg | 0 % |