

## DIP DE PALTA

dip de palta

 10 minutos  
 15 minutos  
 6 porciones

### INGREDIENTES

- 100 gramos de palta, pulpa, fresca
- 1/2 cucharadita de sal (3 g)
- 30 gramos de queso crema
- 1/2 pieza de limón (34 g)
- 1 cucharadita de ralladura de limón (2 g)

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Procesar la palta y el queso
- 2º Agregar el jugo de limón y sal
- 3º servirlo con ralladura de limón

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (28 g)	% DDR
ENERGÍA	222 kcal	63 kcal	3 %
GRASA	22 g	6 g	10 %
GRASAS SATURADAS	4 g	1 g	6 %
COLESTEROL	20 mg	6 mg	2 %
SODIO	751 mg	212 mg	9 %
H. CARBONO	5 g	1 g	0 %
AZÚCARES	0 g	0 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
PROTEÍNA	3 g	1 g	—