



QUESOMOLE RYN

Un untable rico y rápido de preparar para desayuno, merienda o un picoteo

 5 minutos

INGREDIENTES

- 90 gramos de queso cottage
- 45 gramos de aguacate
- 1 gramo de pimienta, negra

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Machacar el aguacate con un tenedor, añadir el queso cottage o queso crema light y mezclar bien
- 2º añadir pimienta al gusto si lo deseas y remover
- 3º Si quieres guardar en la nevera el sobrante, añade unas gotas de limón para que no se oxide
- 4º Puedes acompañar con biscotes o tostadas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	178 kcal	9 %
PROTEÍNA	9 g	18 %
H. CARBONO	4 g	1 %
AZÚCARES	2 g	2 %
GRASA	14 g	20 %
GRASAS SATURADAS	7 g	34 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 %
SODIO	181 mg	8 %