

PICADILLO DE AGUACATE

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de aguacate, crudo (190 g)
- 1 unidad mediana de tomate maduro, crudo (140 g)
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (80 g)
- 1 sobre comercial de sal común (1 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)
- 1 unidad mediana de lima, cruda (115 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Abrir el aguacate y vaciarlo con cuidado de que quede entero
- 2º Picarlo a daditos y rociarlo con zumo de lima
- 3º Picar la cebolla, el tomate y añadir al aguacate
- 4º Aliñar con aceite y sal marina sin refinar. Servir

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	53 kcal	3 %
PROTEÍNA	1 g	2 %
H. CARBONO	2 g	1 %
AZÚCARES	2 g	2 %
GRASA	4 g	6 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 %
SODIO	81 mg	3 %