



## GUACAMOLE

Cai bem com tanta coisa! Ou até mesmo sozinho!

 10 minutes

 10 porções

## INGREDIENTS

- 7 unidades of tomate cherry cru (112 g)
- 2 unidades of abacate (622 g)
- 1 unidade pequena of cebola crua (30 g)
- sumo fresco de 1 limão (espremido)
- 1 colher de sopa / raminho de salsa crua (5 g)

## COOKING METHOD

- 1º Descascar e descaroçar os abacates, despedaçar ou cortar aos cubos numa tigela.
- 2º Descascar e picar a cebola. Misturar no abacate até fazer creme.
- 3º Espremer o sumo de 1 limão e misturar no creme.
- 4º Picar a salsa e cortar os tomates em pedaços pequenos, e misturar com o creme.
- 5º Temperar com sal e azeite a gosto. Pimenta se quiser.

## NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORÇÃO (60 g)	% DRI
ENERGY	91 kcal	55 kcal	3 %
PROTEIN	1 g	1 g	1 %
CARBOHYDRATE	3 g	2 g	1 %
SUGARS	2 g	1 g	2 %
FAT	8 g	5 g	7 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	2 g	1 g	5 %
FIBER	3 g	2 g	6 %
SODIUM	12 mg	7 mg	0 %