



GUACAMOLE

INGREDIENTES

- 1 Abacate maduro
- 1 Cebola média picadinha
- 1 Tomate sem pele e sem sementes picadinho
- Gotinhas de limão a gosto
- 1 fiozinho de azeite de oliv
- 1 colher de sopa de queijo tipo quark
- Sal e pimenta do reino a gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º 1º Pique o abacate e amasse grosseiramente.
- 2º 2º Após acrescente os demais ingredientes, mas cuide pra não deixar muito homogêneo, os pedacinhos fazem parte da receita.
- 3º 3º Prove e vai ajustando a quantidade de sal e pimenta conforme paladar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	69 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	3 g	1 %
PROTEÍNA	2 g	2 %
GORDURA	6 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 %
SÓDIO	604 mg	25 %