



GUACAMOLE

Entrada

 30 minutos

 6 porções

INGREDIENTES

- 1 abacate maduro
- 1 dente de alho amassado
- 1 cebola roxa média picada
- 2 tomates maduros (sem sementes) picado
- Sumo de 1 limão
- 1 xícara de chá de cheiro verde picado
- Sal e pimenta a gosto

MÉTODO DE PREPARO

1º Em uma vasilha, amasse o abacate sem casca e sem caroço com um garfo até virar um purê.

2º Adicione o alho, a cebola, o tomate, o limão, o cheiro verde e tempere com sal e pimenta a gosto. Dica: sirva com tapioca tostadinha, tortilla de milho torrada ou torrada de pão sem glúten.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (106 g)	% DDR
ENERGIA	52 kcal	55 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	5 g	6 g	2 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	2 %
GORDURA	3 g	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	3 g	11 %
SÓDIO	32 mg	34 mg	1 %