



## GUACAMOLE COM FARINHA DE BERINJELA

Jantar

 15 minutos

 3 porções

### INGREDIENTES

- 2 abacates maduros, divididos ao meio, sem caroço e sem casca
- 2 colheres de sopa de suco de limão fresco
- 1/2 cebola média, picada em tiras finas
- 2 tomates, sem sementes e picados em tiras finas
- 2 colheres de sopa de coentro fresco, picado grosseiramente
- 1/8 colher de chá de sal marinho
- Pimenta moída a gosto
- 2 colheres de sopa de farinha de berinjela para polvilhar

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Amasse os abacates com um garfo e incorpore os demais ingredientes.
- 2º Polvilhe a farinha de berinjela por cima.
- 3º Sirva o preparo obtido com torrada ou nachos, sem glúten, para petiscar com um bom vinho tinto.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [260 g]	% DDR
ENERGIA	61 kcal	158 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	5 g	13 g	4 %
PROTEÍNA	1 g	4 g	5 %
GORDURA	5 g	12 g	22 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	8 g	31 %
SÓDIO	25 mg	64 mg	3 %