

GUACAMOLE

Para picar

 2 porciones

INGREDIENTES

- 20 gramos de tomate maduro, crudo
- 20 gramos de cebolleta tierna, cruda
- 40 gramos de limón, crudo
- 1 unidad mediana de aguacate, crudo (190 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Picar muy finos la cebolla y el tomate.
- 2º OPCIONAL Picar un poco de cilantro fresco y chile.
- 3º Pelar el aguacate, picar muy fino y añadir a los ingredientes anteriores.
- 4º Juntar todo y exprimir el limón, añadir una pizca de sal y una cucharada de aceite de oliva virgen extra.
- 5º Mezclar todo muy bien hasta formar una pasta y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (100 g)	% DDR
ENERGÍA	116 kcal	116 kcal	6 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	3 %
H. CARBONO	2 g	2 g	1 %
AZÚCARES	2 g	2 g	2 %
GRASA	11 g	11 g	15 %
GRASAS SATURADAS	2 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	2 g	10 %
SODIO	8 mg	8 mg	0 %