



GUACAMOLE

 1.3 Xícara

INGREDIENTES

- 1 copo pequeno cheio, picado de abacate cru [130 g]
- 1/2 unidade de suco de limão, cru [24 g]
- 2 colheres de sopa cheias, cubos de tomate [30 g]
- 1 colher de chá de condimento, paprica [2 g]
- 1 colher de chá, moído de condimento, pimenta do reino [2 g]
- 1 colher de chá de condimento, salsinha, desidratada [1 g] ou 1 colher de chá, folhas de condimento, manjeriçao, seco [1 g]
- 1 colher de sopa cheia, picado de cebola [10 g]
- 1 colher de chá de sal, cozinha [6 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Retire as polpas dos abacates e amasse com um garfo.
- 2º Misture o restante dos ingredientes e reserve na geladeira.
- 3º Caso queira deixar mais firme, coloque em uma peneira para sorar.
- 4º Sirva com nachos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (160 g)	% DDR
ENERGIA	75 kcal	120 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	7 g	11 g	4 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	3 %
GORDURA	6 g	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	8 g	32 %
SÓDIO	1136 mg	1818 mg	76 %