



GUACAMOLE

Pasta de abacate

 10 minutos
 10 minutos
 11 porções

INGREDIENTES

- 30 gramas de cebola crua
- 1 sumo de limão
- 5 gramas de mostarda - 1 colher café
- Sal - a gosto
- Pimenta moída - a gosto
- 120 gramas (aprox.1 unidade) de abacate

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Basta que lave, separe e corte os ingredientes em pedaços pequenos, triturando-os num processador até obter um creme homogéneo.
- 2º Guarde num recipiente de vidro e coloque no frio para obter consistência e conservar. Sirva frio.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (33 g)	% DR
ENERGIA	77 kcal	25 kcal	1 %
PROTEÍNA	1 g	0 g	1 %
H. CARBONO	3 g	1 g	0 %
AÇÚCARES	3 g	1 g	1 %
GORDURA	6 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	1 g	4 %
SÓDIO	380 mg	124 mg	5 %