



## SALSA DE AGUACATE

Salsa para untar o añadir a pastas, ensaladas, en pan, tortillas, carne, pollo, pescado.

 5 minutos  
 10 minutos  
 1.4 porciones

## INGREDIENTES

- 1 pieza de aguacate
- 100 gramos de queso mozzarella
- 1 diente de ajo crudo
- zumo de 1/2 limón [34 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Parte el aguacate por la mitad y retírale el hueso.
- 2º Exprime el medio limón y pela el ajo
- 3º En la batidora, poner la mozzarella un poco desmenuzada para que sea fácil batirla, el aguacate, zumo de limón, el aceite y el ajo. Puedes añadir otras especias de tu preferencia.
- 4º Licúa bien hasta que no le queden trocitos.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [221 g]	% DDR
ENERGÍA	140 kcal	309 kcal	15 %
PROTEÍNA	7 g	15 g	31 %
H. CARBONO	3 g	7 g	3 %
AZÚCARES	0 g	0 g	1 %
GRASA	12 g	26 g	37 %
GRASAS SATURADAS	4 g	8 g	41 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
SODIO	122 mg	269 mg	11 %