

PASTA DE ABACATE SALGADA

8 colheres de sopa

INGREDIENTES

- 1 unidade pequena de abacate (370 g)
- Suco de ½ limão
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem (8 g)
- 1 dente de alho, cru (3 g)
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)
- 1 pitada de condimento, pimenta do reino (0 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Corte o abacate ao meio, retire o caroço e extraia a polpa com uma colher.
- 2º Em uma tigela, amasse bem o abacate com um garfo até formar uma pasta (ou bata no processador, se quiser mais cremoso).
- 3º Adicione o suco de limão, o azeite, o alho, o sal e a pimenta.
- 4º Misture tudo até obter uma textura homogênea.
- 5º Finalize com o coentro, se desejar.
- 6º Sirva imediatamente ou conserve na geladeira em pote bem fechado

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COLHER DE SOPA (34 g)	% DDR
ENERGIA	134 kcal	46 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	8 g	3 g	1 %
PROTEÍNA	2 g	1 g	1 %
GORDURA	12 g	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	2 g	7 %
SÓDIO	59 mg	20 mg	1 %