

GUACAMOLE CASEIRO

18 porções

INGREDIENTES

- 2 unidades médias de abacate [860 g]
- 1 unidade grande de tomate [150 g]
- 1 unidade pequena de cebola [30 g]
- 1 dente de alho, cru [3 g]
- 1 unidade de suco de limão, cru [48 g]
- 1 colher de chá de condimento, semente de coentro [2 g]
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem [8 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]
- 1 colher de chá, moído de condimento, pimenta do reino [2 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Corte os abacates ao meio, retire os caroços e a polpa com uma colher.
- 2º Amasse levemente os abacates com um garfo — a textura ideal é rústica, com alguns pedacinhos ainda visíveis.
- 3º Acrescente o suco de limão e misture bem [isso ajuda a evitar que escureça].
- 4º Adicione o tomate, a cebola, o alho, o coentro, o azeite e tempere com sal e pimenta-do-reino
- 5º Misture delicadamente até incorporar todos os ingredientes.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (44 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|-------------------|-------|
| ENERGIA | 101 kcal | 44 kcal | 2 % |
| CARBOIDRATOS | 7 g | 3 g | 1 % |
| PROTEÍNA | 2 g | 1 g | 1 % |
| GORDURA | 8 g | 4 g | 6 % |
| GORDURAS SATURADAS | 2 g | 1 g | 3 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 4 g | 2 g | 8 % |
| SÓDIO | 22 mg | 10 mg | 0 % |