

**GUACAMOLE**

Recetas nutritivas para tu salud...

🕒 10 minutos

🕒 10 minutos

🍴 1 porción

INGREDIENTES

- 20 gramos de tomate maduro, crudo
- 20 gramos de cebolla morada, cruda
- 1/4 de limón exprimido
- 1 unidad mediana de aguacate, crudo (190 g)
- 1 cucharadita de cilantro picado (opcional)
- Sal y pimienta negra molida al gusto

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Picar muy finos la cebolla y el tomate.
- 2º Picar un poco de cilantro fresco (opcional).
- 3º Pelar el aguacate, picar muy fino y añadir a los ingredientes anteriores.
- 4º Juntar todo y exprimir el limón.
- 5º Mezclar todo muy bien hasta formar una pasta y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (200 g)	% DDR
ENERGÍA	94 kcal	187 kcal	9 %
GRASA	8 g	16 g	25 %
GRASAS SATURADAS	2 g	3 g	17 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	204 mg	407 mg	17 %
H. CARBONO	2 g	4 g	1 %
AZÚCARES	2 g	4 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	20 %
PROTEÍNA	1 g	3 g	—