



GUACAMOLE

 2 porciones

INGREDIENTES

- 20 gramos de tomate maduro, crudo MUY PICADITO
- 20 gramos de cebolla blanca, cruda
- 40 gramos de limón, crudo
- 1 unidad mediana de aguacate, crudo (190 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (97 g)	% DDR
ENERGÍA	69 kcal	67 kcal	3 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	2 %
H. CARBONO	1 g	1 g	0 %
AZÚCARES	1 g	1 g	1 %
GRASA	6 g	6 g	8 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	2 g	7 %
SODIO	6 mg	6 mg	0 %