

Guacamole

15.3 colheres (sopa)

Ingredientes

ou	ou
2 unidades pequenas de abacate (740 g)	1 dente de alho, cru (3 g)
ou	ou
1 unidade média de tomate (100 g)	1 unidade de limão tahiti cru (60 g)
ou	ou
1 unidade de pimenta, hot chili, vermelha, cru (45 g)	2 gramas de sal dietético
ou	
2 colheres de sopa cheias, picado de cebola (20 g)	

Método de preparo

- 1
Retire a polpa do abacate, amasse-a com um garfo e acrescente aos poucos os outros ingredientes