nutrium

Victoria Kolozian
Nutritionist

GUACAMOLE (ГУАКАМОЛЕ)

10 minutes
10 minutes
2 portions

INGREDIENTS

- 1 fruit, without skin and seed of avocados, raw, California (136 g)/ 1 авокадо
- 150 grams of tomato, raw/ 1 помидор
- 1 small unit of onions, raw (70 g)/ 1 луковица
- 15 grams of juice, lemon/ 1 столовая ложка сока лимона
- 1 teaspoon of oil, olive (3 g)/ 1 чайная ложка масла

COOKING METHOD

1º Slice ripe avocado in half, remove the pit and scoop into a mixing bowl. Then use a fork to gently mash avocado to your desired level of chunky or smooth. Add the onions, tomatoes, lemon juice, olive oil, season with black pepper and salt, and stir everything together. That's it. The most delicious, easy guacamole! Спелый авокадо разрежьте пополам, удалите косточку и переложите в миску. Затем вилкой аккуратно разомните авокадо до желаемого уровня кусочков или однородной массы. Добавьте лук, помидоры, лимонный сок, черный перец, оливковое масло, соль и все перемешайте. Самый вкусный и легкий гуакамоле готов!

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORTION (187 g)	% DRI
ENERGY	85 kcal	159 kcal	8 %
FAT	6 g	12 g	19 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	1 g	2 g	8 %
CHOLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIUM	7 mg	14 mg	1 %
CARBOHYDRATE	6 g	12 g	4 %
SUGARS	3 g	5 g	–
FIBER	3 g	6 g	25 %
PROTEIN	1 g	2 g	–