

EDAMAME GUACAMOLE

Ingredientes:

Porciones: 12

- 2 aguacates pequeños
- 1/2 taza de edamame congelado sin cáscara
- 1/4 taza de cebolla morada finamente picada
- 1/4 taza de cilantro picado
- 1/2 lima, exprimida
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1/2 cucharadita de sal



Nutrition Facts

12 servings per container	
Serving size	1 Tbsp. (47g)
Amount per serving	
Calories	60
% Daily Value*	
Total Fat 5g	6%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 100mg	4%
Total Carbohydrate 4g	1%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 0g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 1g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 9mg	0%
Iron 0mg	0%
Potassium 174mg	4%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Direcciones:

1. Prepare 3/4 taza de edamame sin cáscara según direcciones en el paquete .
2. Licue el edamame en un procesador de alimentos.
3. En un tazón mediano, combine el edamame procesado con los ingredientes restantes.
4. ¡Sirva con verduras o papas fritas!