

GUACAMOLE

Ingredientes:

- 3 aguacates (maduros), pelados, deshuesados y en puré
- 2 tomates roma, cortados en cubitos
- 1/2 taza de cebolla blanca, finamente picada
- 1/4 taza de cilantro fresco finamente picado
- 1 cucharadita de ajo picado
- 3 cucharadas de jugo de limón
- 1/8 cucharadita de sal marina



Porciones: 11



*VEGAN



*GLUTEN-FREE

Preparación:

- En un tazón mediano, mezcle los aguacates, el jugo de limón y la sal. Mezcle la cebolla, el cilantro, los tomates y el ajo. Refrigere 1 hora para obtener el mejor sabor, o sirva inmediatamente.
- ¡Disfruta inmediatamente con envolturas, chips de pita o verduras!

Nota:

Las sobras se mantendrán bien, refrigeradas, durante aproximadamente 3 días.

Nutrition Facts

11 servings per container	
Serving size	1/4 cup
Amount per serving	
Calories	100
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 30mg	1%
Total Carbohydrate 7g	3%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 1g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 13mg	2%
Iron 0mg	0%
Potassium 284mg	6%

*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.