

Guacamole de Fiestas

INGREDIENTES:

2 cada aguacate
1 de cada pimiento rojo
1 cucharada. cebolla morada, picada fina
1 chile serrano de cada uno, picado fino
1 tomate mediano
2 cucharadas. hojas de cilantro, un poco más para decorar
½ lima, exprimida
½ cucharadita de sal

Para mojar:

2 pimientos morrones rojos cada uno - cortados en juliana (piezas verticales finas)
1 tallo grande de apio cortado en juliana
8 rábanos medianos, en rodajas

PORCIONES: 6



*GLUTEN-FREE



*VEGAN

Nutrition Facts

Serving Size 1 tablespoon (151g)
Servings Per Container 6

Amount Per Serving

Calories 120 **Calories from Fat** 90

% Daily Value*

Total Fat 10g **15%**

Saturated Fat 2g **10%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 180mg **8%**

Total Carbohydrate 6g **2%**

Dietary Fiber 2g **8%**

Sugars 4g

Protein 2g

Vitamin A 40% • Vitamin C 140%

Calcium 2% • Iron 4%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Saturated Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:

Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

INSTRUCCIONES:

1. Pele y triture los aguacates en un tazón mediano con un poco de jugo de limón.
2. Agrega la cebolla, el ajo, el chile, el tomate, el resto del jugo de limón, la sal y la pimienta.
3. Transfiera a un bol de presentación y decore con las hojas de cilantro extra.
4. Sirva bien frío con vegetales crudos y / o totopos rojos para mojar.

Para obtener más información, comuníquese con Living Whole

Programa de bienestar para empleados al (909) 651-4007 o envíe un correo electrónico a livingwhole@llu.edu.