Guacamole



INGREDIENTES

2 aguacates maduros
1 tomate pequeño
1 cebolla fresca pequeña
Unas ramitas de cilantro fresco
Zumo de 1/2 lima
sal y pimienta al gusto
1 cucharadita de aceite de oliva

ELABORACIÓN

- Abrimos los agucates, les sacamos la carne y los machacamos con un tenedor.
- Picamos bien fino el tomate, la cebolla y el cilantro y lo añadimos al aguacate machacado.
- Lo salpimentamos y le echamos el zumo de lima y el aceite de oliva por encima.
- Mezclamos bien y servimos con unos nachos.

1 Ración
100g

Calorías	Proteínas	Hidratos	Grasas	Fibra
99	1g	3g	9g	3g

XIMENA LOAYZA
NUTRICIONISTA

ximenalolayza_dn
ximena.lza.coello@gmail.com
622034524