

Guacamole

 Total:
00:15h

 Elaboración:
00:10h

**Para 1
ración:**

99,9
kcal

1,8gr
HC

1,3gr
proteína

8,8gr
grasa

4,2gr
fibra



Ingredientes para 2:

-  1 aguacate (peso sin hueso) (120 gr.)
-  1 cucharada de zumo de limón natural (16 gr.)
-  1 pizca de sal (0.4 gr.)
-  1/2 cebolleta (7.5 gr.)

Equivalentes por 10gr de macronutrientes por persona:

0.2 HC

0 proteína

1 grasa



Pelar y quitar el hueso al aguacate y picar la cebolleta, mezclar todos los ingredientes con ayuda de la batidora hasta que se haga una pasta fina. Conservar el guacamole en un recipiente en el frigorífico.

Comentarios:

Se puede utilizar sal de apio.

Decorar al gusto con cilantro o perejil.

Autor/a:

Cristina Fernández nutriciondigestiva.es

 [@nutriciondigestiva_](https://www.instagram.com/nutriciondigestiva_)