

## 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](http://nutriciondigestiva.es)

@nutriciondigestiva\_