

Guacamole



Sirve:

8 raciones de aproximadamente 4 onzas cada una

Pieza:

3.5 Qt. Double Walled Bowl

Valora: ★★★★★

Contribuido por:

Jael Tanti

Dealer Autorizado Saladmaster®

[Agregar un Comentario](#)

2 chiles jalapeños, picados

1 tomate, picado

1 limon o lima

Sal marina, al gusto

Preparación :

1. En un bol, aplasta los aguacates.
2. Añade el cilantro, los chiles y tomates, el zumo del limón y sal.
3. Remueve con un tenedor hasta conseguir la consistencia deseada.

Información nutricional por ración

Calorías: 151
Grasa Total: 13g
Grasa 2g
Saturada:
Colesterol: 0mg
Sodio: 44mg
Carbohidratos: 9g
Fibra 6g
Dietética:
Azúcar: 1g
Proteína: 2g