Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



SALSAS Y CONDIMENTOS · VEGANO

Guacamole

4 raciones 152 kcal

Ingredientes

- **350gr** de aguacate maduro (sin piel ni hueso) en trozos
- **3 ramitas** de cilantro fresco cortadas finitas (solo las hojas)
- **50gr** de cebolla morada en brunoise
- **½** chile fresco (opcional) (sin pedúnculo ni semillas)
- **1 diente** de ajo en brunoise
- **80gr** de tomate en dados pequeños
- **1 cucharada** de zumo de lima
- **1 cucharadita** de sal

POR RACIÓN

Proteínas	**2,2 g**
Grasas	**13 g**
Hidratos	**10 g**
Fibra	**6,6 g**

Elaboración

1. En un bol ponemos el cilantro, cebolla, ajo, tomate y mezclamos.
2. Agregamos el aguacate, zumo de lima, machacamos un poquito con el tenedor y mezclamos bien hasta que estén todos los ingredientes bien integrados.
3. Servimos con unos topos de maíz y listo para disfrutar.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas
cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya