

APERITIVOS / ENTRANTES · VEGANO

# Guacamole con edamame

4 raciones · 107 kcal

## Ingredientes

- **1** aguacate
- Cilantro al gusto
- **65 gramos** de edamame (puede ser natural o en conserva)
- **¼** de cebolla
- Zumo de medio limón
- Chorrito de aceite de oliva (al gusto)
- Sal y pimienta (al gusto)

POR RACIÓN

| | |
|---|---|
| Proteínas | **2,9 g** |
| Grasas | **8,9 g** |
| Hidratos | **6,1 g** |
| Fibra | **3,7 g** |

## Elaboración

1. Poner todos los ingredientes en el procesador de alimentos, empezando por el aguacate en el vaso
2. Triturar hasta que quede una masa lo más homogénea posible
3. Pasar el guacamole a un bote o biberón
4. Usarlo como guarnición o decoración en tus platos, tomarlo con unos buenos totopos

RECOMENDACIONES

El edamame le da una textura increíble y aporta más fibra y más proteína.

Hecho con CookNest