

Guacamole

6 Porciones • 1 Porción = ¼ Taza



INGREDIENTES

- 1 aguacate grande (usará la pulpa)
- ¼ cucharadita de sal
- Jugo de una lima
- 3 cucharadas de cebolla blanca (picado fino)
- 1 pimiento serrano sin semillas (picado fino)
- 1 tomate Roma (picado fino)
- 2 cucharadas de cilantro (picado fino)

INDICACIONES

1. Corte la pulpa del aguacate en trozos grandes y coloque en un recipiente.
2. Agregue la sal y la lima al aguacate y pise hasta obtener la textura deseada. Agregue el resto de los ingredientes y mezcle con una cuchara.

Nutrition Facts

6 servings per container

Serving size 1/4 cup

Amount per serving

Calories 45

% Daily Value*

Total Fat 3.5g 4%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 100mg 4%

Total Carbohydrate 4g 1%

Dietary Fiber 2g 7%

Total Sugars 1g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 1g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 7mg 0%

Iron 0mg 0%

Potassium 160mg 4%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a

serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a

day is used for general nutrition advice.

chefs.org

@CHEFSanAntonio

