

Guacamole

4 Servings

Ingredients

- 2 **avocados**
- ½ cup **onion**, finely chopped
- 1 clove **garlic**, minced
- 1 ripe **tomato**, chopped
- 1 **lime**, juiced
- salt and pepper**, to taste

Optional: diced jalapeño



Nutrition Information

Serving Size: ¼ cup

Calories: 180
Total Fat: 15g
Saturated Fat: 2g
Protein: 3g
Sodium: 10mg
Carbohydrates: 13g
Added Sugar: 0g
Fiber: 8g

Instructions

1. Peel and mash the avocados in a medium serving bowl.
2. Stir in onion, garlic, tomato and lime juice.
3. Season with pepper to taste.
4. Chill for a half an hour to blend the flavors (optional).

Guacamole

4 Porciones

Ingredientes

- 2 **aguacates**
- ½ taza de **cebolla**, finamente picada
- 1 diente de **ajo**, picado fino
- 1 **tomate maduro**, picado
- 1 **lima**, jugo
- sal y pimienta**, al gusto

Opcional: jalapeño picado fino



Información Nutricional

Tamaño de Porción: ¼ cup

Preparación

1. Pele y maje los aguacates en un tazón mediano.
2. Agregue la cebolla, ajo, tomate y jugo de lima.
3. Sazone con sal y pimienta al gusto.
4. Refrigere por media hora para que los sabores se integren bien (opcional).

Calorías: 180
Grasa Total: 15g
Grasa Saturada: 2g
Proteína: 3g
Sodio: 10mg
Carbohidratos: 13g
Azúcar Agregado: 0g
Fibra: 8g