

# Guacamole



**GREATER  
CHICAGO**  
-FOOD-  
DEPOSITORY.

Escanea para una receta interactiva

**Sirve: 4**

**Prep: 20 minutos**

## INGREDIENTES

- 3 aguacates maduros, en puré
- 1 tomate, cortado en cubos
- 1/4 taza cebolla roja, cortada en cubos
- 1/2 jalapeño, cortado en cubos
- 3 cucharadas cilantro, picado
- 2 cucharaditas jugo de limón
- 1/4 cucharadita de sal



## PREPERACIÓN

1. Corte los aguacates por la mitad y quite la semilla con un cuchara.
2. Saque el aguacate en un tazón mediano.
3. Agregue el jugo de lima y la sal, y haga un puré con un tenedor.
4. Agregue la cebolla roja, jalapeño, cilantro y tomate, y mezcle suavemente para combinar.
5. Sirva inmediatamente.

Notas:

- Puede almacenar guacamole por un máximo de dos días en el refrigerador, pero se volverá marrón porque la exposición del oxígeno. Puede quitar el parte marrón antes de servir.

### Información Nutricional

Porción: 1/4 de receta

<b>Calorías</b>	<b>180</b>
<b>Grasa total</b>	<b>16 g</b>
Grasa saturada	2 g
<b>Colesterol</b>	<b>0 mg</b>
<b>Sodio</b>	<b>79 mg</b>
<b>Carbohidratos</b>	<b>10 g</b>
Fibra	8 g
Azúcares	1 g
<b>Proteína</b>	<b>2 g</b>

Fuente de receta: Greater Chicago Food Depository