Guacamole de garbanzo

Source: Adaptada de Mary McDougall del McDougall Program www.drmcdougall.com

Esta es una versión del guacamole tradicional con menos grasa debido a la pequeña cantidad de aguacate que se usa. Para reducir la cantidad de grasa, eliminar el aguacate. La receta seguirá siendo deliciosa. Servir con chips de tortilla horneados o vegetales frescos.

About the Recipe

89 Calories · 3.9 g Protein · 3.6 g Fiber
Snack
Gluten-free · Nut-free

Ingredients

Makes 2 Servings

- 1 lata / 425 g garbanzos, enjuagados y escurridos
- 1 cda / 15 ml jugo de limón fresco
- 1 diente de ajo, machacado
- 1 cebolla mediana, picada
- 1/2 aguacate pequeño, pelado y picado
- 1 tomate/jitomate mediano, picado
- 4 cebollas de verdeo/cebollín, en rebanadas finas
- 1 pimiento fresco serrano, jalapeño o Anaheim o 1 cda de chiles verdes picados, enlatados

Directions

1. Colocar los garbanzos en una procesadora de alimentos o licuadora. Agregar el jugo de limón y el ajo. Procesar brevemente, hasta que los garbanzos estén

levemente molidos.
2. Agregar la cebolla y el aguacate. Procesar nuevamente hasta que la mezcla quede densa.
3. Colocar la mezcla en un tazón y agregar el tomate, las cebollas de verdeo y los chiles. Mezclar bien. Cubrir y enfriar antes de servir.

Nutrition Facts

Por 1/4 taza

Calorías: 89
Grasas: 2.6 g
Grasas saturadas: 0.3 g
Calorías provenientes de grasas: 26.3%
Colesterol: 0 mg
Proteínas: 3.9 g
Carbohidratos: 13.7 g
Azúcar: 1.6 g
Fibra: 3.6 g
Sodio: 10 mg
Calcio: 30 mg
Hierro: 1.3 mg
Vitamina C: 6.8 mg
Betacaroteno: 127 mcg
Vitamina E: 0.5 mg