Guacamole de Gloria con pepinos y zanahorias

Source: Gloria Huerta

¡Un plato clásico!

About the Recipe

111 Calories · 3 g Protein · 5 g Fiber
Snack

Ingredients

Makes 4 Servings

- 1 aguacate grande maduro
- 1 tz / 160 g guisantes/chicharos
- 2 tomates/jitomates Roma, picados
- 1 serrano o jalapeño, picado
- 2 dientes de ajo, picados
- 1/2 cebolla roja, bien picada
- 1 jugo de lima
- 1/2 manojo de cilantro, picado grande
- pizca comino
- al gusto sal

Directions

1. Aplastar los guisantes hasta hacerlos puré. Los guisantes se pueden sustituir por corazones de alcaucil, judías verdes, frijoles de soya/soja o habas congeladas. Verter en un tazón.

2. Aplastar el aguacate e incorporar a la mezcla. Agregar los tomates picados, el pimiento picante, las cebollas, los dientes de ajo y el cilantro.
3. Mezclar bien. Agregar el comino, la sal y el jugo de lima.
4. Servir.

Nutrition Facts

Por porción (1/4 de la receta)
Calorías: 111
Grasas: 7 g
Grasas Saturadas: 1 g
Calorías provenientes de grasas: 51%
Colesterol: 0 mg
Proteínas: 3 g
Carbohidratos: 12 g
Azúcar: 3 g
Fibra: 5 g
Sodio: 117 mg
Calcio: 25 mg
Hierro: 1 mg
Vitamina C: 16 mg
Betacaroteno: 631 mcg
Vitamina E: 1 mg
Potasio: 365 mg