

# 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.&nbsp;
3. Mezclar bien. Agregar el comino, la sal y el jugo de lima.&nbsp;
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