

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