



GUACAMOLE



Ingredientes:

- 4 Aguacates maduros, medianos cortados en cuadritos
- El jugo de 2 limones
- 2 Tomates sin semillas y cortados en cuadritos
- 1/2 Cebolla, picada
- 1 Chile serrano-sin semillas y picado
- 2 Cdas. de cebollitas verdes, picadas
- 3 Cdas. de cilantro, picado
- 1 Diente de ajo picado

Preparación:

En un recipiente coloque el aguacate cortado en cuadritos mezclado con el jugo de limón. Con una cuchara de metal o madera machaque el aguacate. Agregue el tomate, cebolla, chile, ajo, cebollitas verdes y cilantro.

Información nutricional por 2 cucharadas:

*Calorías 35, Grasa 3 gm,
Grasa saturada 0 gm,
Colesterol 0 mg,
Carbohidratos 2 gm.*

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles
www.lapublichealth.org/nutrition
Rev.1/2010



GUACAMOLE



Ingredientes:

- 4 Aguacates maduros, medianos cortados en cuadritos
- El jugo de 2 limones
- 2 Tomates sin semillas y cortados en cuadritos
- 1/2 Cebolla, picada
- 1 Chile serrano-sin semillas y picado
- 2 Cdas. de cebollitas verdes, picadas
- 3 Cdas. de cilantro, picado
- 1 Diente de ajo picado

Preparación:

En un recipiente coloque el aguacate cortado en cuadritos mezclado con el jugo de limón. Con una cuchara de metal o madera machaque el aguacate. Agregue el tomate, cebolla, chile, ajo, cebollitas verdes y cilantro.

Información nutricional por 2 cucharadas:

*Calorías 35, Grasa 3 gm,
Grasa saturada 0 gm,
Colesterol 0 mg,
Carbohidratos 2 gm.*

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles
www.lapublichealth.org/nutrition
Rev.1/2010



GUACAMOLE



Ingredientes:

- 4 Aguacates maduros, medianos cortados en cuadritos
- El jugo de 2 limones
- 2 Tomates sin semillas y cortados en cuadritos
- 1/2 Cebolla, picada
- 1 Chile serrano-sin semillas y picado
- 2 Cdas. de cebollitas verdes, picadas
- 3 Cdas. de cilantro, picado
- 1 Diente de ajo picado

Preparación:

En un recipiente coloque el aguacate cortado en cuadritos mezclado con el jugo de limón. Con una cuchara de metal o madera machaque el aguacate. Agregue el tomate, cebolla, chile, ajo, cebollitas verdes y cilantro.

Información nutricional por 2 cucharadas:

*Calorías 35, Grasa 3 gm,
Grasa saturada 0 gm,
Colesterol 0 mg,
Carbohidratos 2 gm.*

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles
www.lapublichealth.org/nutrition
Rev.1/2010



GUACAMOLE



Ingredientes:

- 4 Aguacates maduros, medianos cortados en cuadritos
- El jugo de 2 limones
- 2 Tomates sin semillas y cortados en cuadritos
- 1/2 Cebolla, picada
- 1 Chile serrano-sin semillas y picado
- 2 Cdas. de cebollitas verdes, picadas
- 3 Cdas. de cilantro, picado
- 1 Diente de ajo picado

Preparación:

En un recipiente coloque el aguacate cortado en cuadritos mezclado con el jugo de limón. Con una cuchara de metal o madera machaque el aguacate. Agregue el tomate, cebolla, chile, ajo, cebollitas verdes y cilantro.

Información nutricional por 2 cucharadas:

*Calorías 35, Grasa 3 gm,
Grasa saturada 0 gm,
Colesterol 0 mg,
Carbohidratos 2 gm.*

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles
www.lapublichealth.org/nutrition
Rev.1/2010