

Guacamole Retorcido

4 Porciones • 1 Porción = ¼ Taza

Consejos sobre el aguacate



Cómo almacenar

Guarde el aguacate sobre la encimera si no está maduro. Una vez maduro, refrigerar.



Cómo Utilizar

Agréguelo a la ensalada, conviértalo en guacamole o úselo para untar en sándwiches.



Beneficios de la Salud

La salud del corazón; Promueve niveles saludables de colesterol. Reduce el riesgo de algunos cánceres.

INGREDIENTES

- 1 aguacate grande
- ½ cucharadita de cebolla en polvo
- ½ cucharadita de curry en polvo
- 2 cucharadas de cilantro, finamente picado
- Jugo de 1 lima, al gusto.
- ¼ de taza de semillas de granada

DIRECCIONES

- Parte el aguacate por la mitad, quita la semilla y saca la pulpa en un tazón grande. Triture ligeramente.
- Agrega la cebolla, el curry en polvo y el cilantro.
- Agregue jugo de limón al gusto y revuelva suavemente.
- Agrega las semillas de granada y revuelve nuevamente.

Nutrition Facts

4 servings per container
Serving size 1/4 Cup (57g)

Amount per serving
Calories **90**
% Daily Value*

Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 0mg	0%
Total Carbohydrate 6g	2%
Dietary Fiber 5g	18%
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 2g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 2mg	0%
Iron 0mg	0%
Potassium 25mg	0%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



FIND MORE RECIPES

SCAN THE QR CODE OR VISIT
chefsfa.org/recipes



www.chefsfa.org
5200 Historic Old Hwy 90
San Antonio, TX 78227

The Culinary Nutrition Education
Program Of The San Antonio Food Bank

Esta institución es un proveedor de
igualdad de oportunidades.



Supplemental
Nutrition
Assistance
Program