

Guacamole Revuelto

4 Porciones • 1 Porción = ¼ Taza



INGREDIENTES

- 1 aguacate grande
- 2 cucharadas de cebolla blanca (picado fino)
- Una pizca de curry en polvo
- 2 cucharadas de cilantro (picado fino)
- Jugo de 1 lima
- ¼ taza de semillas de granada

INDICACIONES

1. Divida el aguacate por la mitad, quitele las semillas y sáquele la pulpa con una cuchara; colóquelo en un recipiente grande. Pise levemente.
2. Revuelva con la cebolla, el curry en polvo y el cilantro.
3. Agregue el jugo de lima, a gusto, y revuelva suavemente.
4. Agregue las semillas de granada y revuelva nuevamente.

Nutrition Facts

4 servings per container	
Serving size	1/4 cup
Amount per serving	
Calories	70
% Daily Value*	
Total Fat 5g	6%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 0mg	0%
Total Carbohydrate 8g	2%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 1g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 9mg	0%
Iron 0mg	0%
Potassium 222mg	4%

*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.

Developed by The Children's Hospital of San Antonio

chefs.org

@CHEFSanAntonio



© Culinary Health Education for Families