

ΕΝΕΡΓΕΙΑ: 21ΚCAL
ΛΙΠΑΡΑ: 1,8GR
ΕΚ ΤΩΝ ΟΠΟΙΩΝ ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ: 0,3GR
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ: 1,5GR
ΕΚ ΤΩΝ ΟΠΟΙΩΝ ΣΑΚΧΑΡΑ: 0,2GR
ΕΚ ΤΩΝ ΟΠΟΙΩΝ ΕΔΩΔΙΜΕΣ ΙΝΕΣ: 1GR
ΠΡΩΤΕΙΝΕΣ: 0,3GR

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ: 5 ΛΕΠΤΑ
ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ: 2/5
ΜΕΡΙΔΕΣ: 8κ.γ

100gr αβοκάντο
40gr ντομάτα
20gr ξερό κρεμμύδι
10gr πιπεριά Φλωρίνης
2κ.γ χυμό λεμονιού ή λάιμ
1/2κ.γ κύμινο
Αλάτι

1. Καθαρίζουμε το αβοκάντο, το τοποθετούμε σε ένα μπολ με τον χυμό λεμονιού και πιέζουμε με ένα πιρούνι.
2. Ψιλοκόβουμε τα λαχανικά και τα προσθέτουμε μέσα στο μπολ μαζί με το αλάτι και το κύμινο
3. Ανακατεύουμε μέχρι να ομογενοποιηθεί το μείγμα

GUACAMOLE DÍP



KEEP
EAT
HEALTHY