

Guacamole

1. Cut avocados into chunks and mash in a large bowl with a fork.
Corte los aguacates en pedazos y aplástelos con un tenedor en un tazón.
2. Add the remaining ingredients and blend gently.
Añada los otros ingredientes y mezcle todo suavemente.



Serves/Porciones: 8

- 2 avocados
aguacates
- 1 tomato, diced
tomate, picado
- 1/4 cup cilantro, chopped
taza de cilantro, picado
- 2 tablespoons fresh lime juice
cucharas grandes de jugo de lima verde
- 1/2 teaspoon cumin
cucharita de comino
- 1/2 cup red onion
taza de cebolla roja
- 1/4 teaspoon salt
cucharita de sal
- 1/4 teaspoon pepper
cucharita de pimienta
- 1 jalapeño, roasted and minced
jalapeño, asado y picado

Time: 15 minutes
Tiempo de preparación: 15 minutos

Difficulty: Easy
Dificultad: Fácil

Total Calories: 79
Calorías: 79

Fat: 7 g
Grasa: 7 g

Monounsaturated Fat: 4 g
Grasa monoinsaturada: 4 g

Fiber: 3 g
Fibra: 3 g

Protein: 1 g
Proteína: 1 g

Cholesterol: 0 mg
Colesterol: 0 mg

Polyunsaturated Fat: 1 g
Grasa poliinsaturada: 1 g

Transfat: 0 g
Grasas trans: 0 g

Carbohydrate: 6 g
Carbohidratos: 6 g

Saturated Fat: 1 g
Grasa Saturada: 1 g

Sodium: 79 mg
Sodio: 79 mg

HEALTHY LATINO COOKING
Cocina Latina Saludable