



Cocina al rescate de tu salud

www.chef-911.com

AGUACATE RELLENO

1 porción

INGREDIENTES

- ½ aguacate hass
- 2 rebanadas de jamón de pavo
- ½ jitomate en cubitos
- ¼ de taza de cebolla picada
- 1 cucharada de cilantro picado
- 3 piezas de palitos integrales

PROCEDIMIENTO

1. Quitar un poco del relleno del aguacate y cortar en cubos medianos.
2. Cortar el jamón y jitomate en cubos medianos.
3. Mezclar los ingredientes. Salpimentar.
4. Rellenar el aguacate con la mezcla anterior.
5. Servir acompañado de los palitos de pan.

CUADRO NUTRIMENTAL

	1 porción
Energía (kcal)	164
Proteínas (g)	8
Hidratos de Carbono (g)	16
Fibra (g)	0,5
Lípidos (g)	6
Colesterol (mg)	15