



Receta para

Aderezo de aguacate con Vinagre de Sidra de Manzana

TIEMPO DE PREPARACIÓN/TIEMPO TOTAL

Aprox. 5 min/ 10 min

INGREDIENTES

1/4 aguacate mediano
1/4 de taza de vinagre de sidra de manzana
1 cda de mostaza (preferiblemente de Dijon)
1/4 cdta de todas las especias

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Total de Calorías 116

Grasa 7.5 g

Proteína 1.2 g

Carbohidratos 5.2 g

Fibra 3.5 g

PREPARACIÓN

Coloque todo en la licuadora y mezcle hasta que esté suave.

Opción: sin licuadora, añade el contenido a un tarro o un contenedor similar en el siguiente orden:

Triture el aguacate con un tenedor hasta que los terrones desaparezcan.

Añade una cucharada de mostaza y mezcla

Añade 1/4 cucharadita de todas las especias

Lentamente, agregue 1/4 de taza de Vinagre de Sidra de Manzana y mezcle hasta lograr la textura deseada.

