



Receta para

Rollo de Aguacate y Pepino

CANTIDADES 1

TIEMPO DE PREPARACIÓN/ TIEMPO TOTAL
Aprox. 10 min/ 15 min

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Total de Calorías 324

Grasa 29 g

Proteína 5.3 g

Carbohidratos 25.8 g

Fibra 14 g

INGREDIENTES

1 aguacate hecho puré

1 cda de jugo de lima

1/2 taza de tomate cortado en cubos

1/4 taza de zanahorias ralladas

1 cda de cebollas rojas picadas

1-2 cdas de cilantro picado

1 cda de semillas de girasol

PREPARACIÓN

En un tazón, aplaste el aguacate con un tenedor

Añade una cucharada de zumo de lima

Pica 1-2 cucharadas de cilantro, 1 cucharada de cebollas rojas, 1/2 taza de tomates y 1/4 taza de zanahorias ralladas, mezcle con el aguacate.

Añade 1/4 de cucharadita de sal, 1/4 de cucharadita de paprika y 1 cucharadita de semillas de girasol.

Mezcle los ingredientes

Tome un pepino y córtelo en varias tiras largas y finas.

Coloque una fina capa de mezcla de aguacate (guacamole) a lo largo de todo el largo de la tira de pepino. Enrolle la tira cuidadosamente en un rollo.

GF

WFPB