



**COZINHA FÁCIL**  
- ANDRÉ TELES -

## GUACAMOLE

### *Ingredientes*

Abacate / cebola / tomate / pimenta do reino / sal / limão.

### *Modo de preparo*

Amassar meio abacate, adicione meia cebola picada, meio tomate picado, pimenta do reino, sal e limão. Misture tudo.

Sugestão André Teles: O abacate é um super alimento quando o assunto é controlar colesterol e aumentar o colesterol “bom”. A guacamole é super versátil, você pode utilizar ele como molho para saladas apenas misturando nas folhas, ela pode também ser uma opção com torradinhas e ovo em um lanche da tarde ou mesmo como entradinhas para receber seus convidados. Uma receita super simples e que pode ser utilizada nas mais diversas situações. Nutricionalmente não terá muitas calorias e terá bastante nutrientes importantes para seu perfil lipídico e saúde. Aproveite!