



# COCKTAIL DE ABACATE



- 450 g de abacate maduro (2 unidades)
- 1 ovo cozido
- 3 colheres (sopa) de iogurte grego ligeiro
- 1 limão
- 1 raminho de coentros picados
- Sal e pimenta q.b.

Com um garfo, esmague os abacates, já descascados, sem caroço e cortados em pedaços. Numa tigela, coloque os abacates esmagados, um pouco de sumo de limão, misture bem, junte o ovo cozido bem picadinho, o iogurte, os coentros picados e tempere com sal e pimenta-preta acabada de moer. Envolve e sirva decorado a gosto.

**Sugestão:** Pode decorar com rodela de minipimentos e acompanhar com talos de aipo tenros, tomate cherry ou outro tipo de legume cru.

ENERGIA / CAL	PROTEÍNA
122,6 kcal	2,7 g
GORDURA	HIDRATOS DE CARBONO
10,7 g	3 g

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL CALCULADA POR PESSOA. O VALOR DIÁRIO DE REFERÊNCIA PARA UM ADULTO É DE 2000 KCAL. CÁLCULO NÃO CONSIDERA SUGESTÃO DE ACOMPANHAMENTO.