



# Guacamole (Avocado Dip/Spread)

**Prep time: 10 minutes**

**Cook time: 0 minutes**

**Servings per recipe: 12**

**Serving size: 2 tablespoons**

**Cost: \$4.04 per recipe, \$0.37 per serving**

## Ingredients

- 2 ripe avocados, skin and pits removed
- 2 tablespoons lime juice
- 1 small tomato, diced
- ¼ cup red onion, diced
- 1 tablespoon jalapeño, seeds and pith removed, finely diced (optional)
- ¼ teaspoon dried oregano
- ¼ teaspoon salt
- ¼ teaspoon black pepper

## Directions

- 1) In a medium sized bowl, add avocado and lime juice. Using a fork, mash until creamy, but still chunky.
- 2) Add the rest of the ingredients and fold until mixed well.

\*Depending on your desired level of spiciness, add more or less jalapeño to this recipe.

**Spread guacamole on a tostada, and top with sliced onion and cotija for a healthy snack that uses up leftover Crispy Vegetable Enchilada ingredients.**

## Nutrition Facts

12 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>2 tablespoons</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>60</b>
% Daily Value*	
Total Fat 5g	6%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 50mg	2%
Total Carbohydrate 4g	1%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
<b>Protein 1g</b>	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 6mg	0%
Iron 0mg	0%
Potassium 184mg	4%

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

**Money-Saving Tip:** Avocados are sold both fresh and frozen, and are often sold at a lower unit price when frozen. Frozen avocados will last 3-6 months in the freezer.

THE  
UNIVERSITY  
OF RHODE ISLAND



**Questions about nutrition?  
Call 1-877-FOOD-URI**

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP. This institution is an equal opportunity provider.



# Guacamole

**Tiempo de preparación: 10 minutos**

**Tiempo de cocción: 0 minutos**

**Porciones por receta: 12**

**Tamaño de porción: 2 cucharadas**

**Costo: \$4.04 por receta, \$0.37 por porción**

## Ingredientes

- 2 aguacates maduros, sin piel ni hueso
- 2 cucharadas jugo de limón verde
- 1 tomate pequeño, cortado en cubitos
- ¼ taza cebolla roja, picada
- 1 cucharada jalapeño, sin semillas ni médula, finamente picado (opcional)
- ¼ cucharadita orégano seco
- ¼ cucharadita sal
- ¼ cucharadita pimienta negra

## Preparación

- 1) En un tazón mediano, agregue el aguacate y el jugo de limón. Usando un tenedor, triture hasta que quede cremoso, pero aún con trozos.
- 2) Agregue el resto de los ingredientes y mezcle hasta que se mezclen bien.

\*Dependiendo del nivel deseado de picante, agregue más o menos jalapeño a esta receta.

**Unte guacamole en una tostada y cubra con rodajas de cebolla y queso cotija para obtener un refrigerio saludable que usa los ingredientes sobrantes de las Enchiladas Vegetarianas.**

## Nutrition Facts

12 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>2 tablespoons</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>60</b>
<small>% Daily Value*</small>	
<b>Total Fat</b> 5g	<b>6%</b>
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 50mg	<b>2%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 4g	<b>1%</b>
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
<b>Protein</b> 1g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 6mg	0%
Iron 0mg	0%
Potassium 184mg	4%

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



### Consejo para ahorrar dinero:

Los aguacates se venden tanto frescos como congelados y, a menudo, se venden a un precio unitario más bajo cuando están congelados. Los aguacates congelados durarán de 3 a 6 meses en el congelador.

THE UNIVERSITY OF RHODE ISLAND



**¿Preguntas sobre la nutrición? Llame al 1-877-FOOD-URI**

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



# Guacamole (Pastinha de Abacate)

**Tempo de preparação: 10 minutos**

**Tempo de cozimento: 0 minutos**

**Porções por receita: 12**

**Tamanho da porção: 2 colheres de sopa**

**Custo: \$4.04 por receita, \$0.37 por porção**

## Ingredientes

2 abacates maduros, casca e caroço removidos

2 colheres de sopa de suco de limão

1 tomate pequeno, em cubos

¼ copo de cebola roxa, picada

1 colher de sopa de jalapeno, sem sementes e miolo, picado finamente (opcional)

¼ colher de chá de orégano seco

¼ colher de chá de sal

¼ colher de chá de pimenta da reino

## Modo de Preparo

- 1) Em uma tigela de tamanho médio, adicione o abacate e o suco de limão. Usando um garfo, amasse até ficar cremoso, mas ainda com pedaços.
- 2) Adicione o restante dos ingredientes e mexa até ficar bem misturado.

\*Dependendo do nível de ardência desejado, adicione mais ou menos jalapeno a esta receita.

**Espalhe guacamole em uma tostada e cubra com cebola fatiada e queijo cotija para um lanche saudável que usa os ingredientes restantes da receita de Enchiladas Crocantes de Vegetais.**

## Nutrition Facts

12 servings per container

**Serving size 2 tablespoons**

Amount per serving

**Calories 60**

% Daily Value\*

**Total Fat 5g 6%**

Saturated Fat 0.5g 3%

Trans Fat 0g

**Cholesterol 0mg 0%**

**Sodium 50mg 2%**

**Total Carbohydrate 4g 1%**

Dietary Fiber 2g 7%

Total Sugars 1g

Includes 0g Added Sugars 0%

**Protein 1g**

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 6mg 0%

Iron 0mg 0%

**Potassium 184mg 4%**

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

\$\$

## Dica para economizar dinheiro:

Os abacates são vendidos frescos e congelados, e muitas vezes são vendidos a um preço unitário mais baixo quando congelados. Abacates congelados duram de 3 a 6 meses no freezer.

THE  
UNIVERSITY  
OF RHODE ISLAND



**Perguntas sobre nutrição? Ligue para 1-877-FOOD-URI**

Esse material foi financiado pelo Programa de Assistência Nutricional Suplementar (SNAP sigla em inglês) do Departamento de Agricultura dos EUA (USDA sigla em inglês). Esta instituição é uma provedora de oportunidades iguais.