



ABUELA MAMA Y YO

— FORTALECIENDO LA SALUD DE TRES GENERACIONES —

Salsa de Aguacate

Ingredientes

- 1 aguacate
- 2 o 3 chiles serranos (depende de su gusto)
- 1 diente de ajo
- 1/3 de cebolla
- 2/3 taza de cilantro
- Sal al gusto



Salsa de Aguacate

Preparación (10 minutos)

1. Enjuague los chiles y el cilantro.
2. Añadir los vegetales lavados a la licuadora (chiles, cilantro, cebolla y el diente de ajo)
3. Partir el aguacate y sacarlo con una cuchara a la licuadora
4. Añadir 1/3 de taza de agua y moler en la licuadora
5. Poner sal al gusto y PROVECHO

Se puede disfrutar con tacos o lo que usted quiera!

El aguacate tiene grasas saludables y vitamina E, los cuales ayudan a tener una piel saludable.



PARA MÁS INFORMACIÓN VISITA WWW.FAMILIASENACCION.ORG



FACEBOOK.COM/FAMILIASENACCION



@FAMILIASENACCION

