

# AGUACATE

Escanea para videos y recursos



**GREATER  
CHICAGO**  
- FOOD -  
DEPOSITORY.

## CARACTERÍSTICAS

- Aguacates son técnicamente una fruta y puede hacerlos en platos dulces y sabrosos.
- Seleccione los aguacates que son pocos blandos o firmes. Aguacates firmes madurarán en unos días a temperatura ambiente.
- Aguacates contiene altos niveles de grasa saludable, que es buena para la piel, digestión, y la salud del corazón y las articulaciones.
- 1 taza de aguacate en cubitos contiene:
  - 40% de su valor diario recomendado de fibra para apoyar con la digestión saludable.
  - 39% de su valor diario recomendado de vitamina K para apoyar con la formación de los huesos, los tejidos y las hormonas.



## PREPARAR

Para cortar los aguacates:

1. Lávalos bien.
2. Corte por la mitad a lo largo alrededor de la semilla.
3. Quite la semilla por levantándola con un cuchara.
4. Quite la piel por saque la fruta con un chuchara.

Pruebe los aguacates:

- *Untados* a sándwiches como un alternativo de mayonesa
- *Picados* como parte de una ensalada
- *Licuidos* como parte de un batido (smoothie)
- *Hecho en puré* con tomates, jugo de lima y cebolla para hacer guacamole

## GUARDAR

- Guarde aguacates verdes a temperatura ambiente por 2-4 días. Para acelerar la maduración, guárdelos en una bolsa de papel a temperatura ambiente.
- Refrigere aguacates maduros por un máximo de 5 días.
- Espolvoree el aguacate cortado con jugo de lima o limón para evitarlo a volver marrón.