

## EL AGUACATE

*Los aguacates son un tipo de fruta, pero muy peculiar porque poseen una textura y un sabor aceitosos. Son un tipo de fruta que cae del árbol y madura de forma natural una vez en el suelo. ¡Debemos elegir aguacates que tengan el tallo intacto!*

lovin'  
spoonfuls  
a food rescue



### MEJORES FORMAS DE PREPARACIÓN

- CRUDO

### IDEAS PARA RECETAS

- BATIDOS
- ALTERNATIVA A LA MAYONESA
- TROCEADOS EN ENSALADAS

### ALMACENAMIENTO

- Mantener a temperatura ambiente hasta que se alcance el grado de madurez deseado.
- Para conservar la madurez, los refrigeramos durante un máximo de una semana.
- Para acelerar la maduración, los almacenaremos junto a un plátano maduro.

### VALOR NUTRICIONAL

- Excelente fuente de vitaminas C y K, y de las saludables grasas Omega-6.

### CONSEJOS

- Para conservar el guacamole o el aguacate cortado durante más tiempo, lo cubrimos con lima en un envase hermético.
- Los aguacates madurados en exceso pueden añadirse a batidos, o emplearse como una alternativa saludable a la mayonesa o a la crema agria. También como sustituto de la mantequilla en recetas de repostería.



## ENSALADA DE ATÚN Y AGUACATE

- **1 lata (5 oz)** de atún, escurrido
- **1/2 aguacate** maduro, picado grueso
- **1/2 taza** de apio, picado
- **1/4 de taza** de cebolla roja, picada
- **2 cucharaditas** de zumo de limón
- **1 c. s.** de cilantro fresco, troceado (o de perejil)
- **1/4 de taza** de sal (idealmente, kosher)
- **Pimienta** molida al gusto

PONEMOS TODOS LOS INGREDIENTES EN UN BOL PEQUEÑO. MEZCLAMOS CON UN TENEDOR, APLASTANDO EL AGUACATE Y DESMIGAJANDO LOS TROZOS DE ATÚN, HASTA QUE ESTÉN BIEN MEZCLADOS. LA PROBAMOS Y SAZONAMOS SEGÚN ESTIMEMOS CONVENIENTE. SE SIRVE SOBRE UNA TOSTADA O PAN DE SÁNDWICH INTEGRAL DE NUESTRO GUSTO.

(ADAPTADO DE [WWW.SIMPLYRECIPES.COM](http://WWW.SIMPLYRECIPES.COM))