

— AGUACATE —



— Cómo escoger, almacenar y
preparar aguacates frescos —

aguacates
LOVE ONE TODAY®
nutrient-dense • heart-healthy

CÓMO ESCOGER

LOS MEJORES AGUACATES FRESCOS

COLOR Y TEXTURA

El color, por sí solo, no determina el nivel de maduración, pero **los aguacates más oscuros podrían estar más maduros que los de color más claro**. Si notas abolladuras profundas, es señal de que la fruta ha sido golpeada y no deberías comprarla.



VERDE Y FIRME

Días para que
madure: 4-5



CASI MADURO

Días para que
madure: 1-2



MADURO

Días para que
madure: 0



PASADO



FIRMEZA

Coloca el aguacate en la palma de tu mano y apriétalo suavemente para evitar abollarlo. Si cede ante la presión suave, está maduro y listo para comer. Si no cede, estará listo en 2 o 3 días. Si lo sientes muy blando, podría estar pasado.

CÓMO ALMACENAR AGUACATES FRESCOS

Los aguacates firmes enteros se pueden almacenar en el refrigerador de forma segura hasta por dos semanas. Van a seguir madurándose en el refrigerador, pero más lentamente.

Los aguacates maduros enteros se pueden almacenar en el refrigerador de forma segura hasta por una semana. También seguirán madurándose, pero más lentamente.

¿SABÍAS QUE PUEDES CONGELAR AGUACATES PARA PREPARAR BATIDOS PERFECTOS?

Visita

LoveOneToday.com/freeze-avocados

Para almacenar **la mitad restante de un aguacate**, déjale la piel, o cáscara, y la semilla, ya que eso ayuda a reducir la cantidad de superficie expuesta al aire. Rocíalo con jugo de limón amarillo o limón verde y colócalo en un recipiente hermético o cúbrelo con plástico adherente bien ajustado.

Puedes añadir un agente ácido sobre el **guacamole** para ayudar a prevenir la oxidación. Para almacenarlo, colócalo en un recipiente hermético y presiona un plástico adherente sobre la superficie del guacamole antes de taparlo. Almacénalo en el refrigerador durante 12 horas como máximo.

CÓMO PREPARAR EL AGUACATE FRESCO

CORTA EL AGUACATE A LA MITAD

Lávate las manos y enjuaga el aguacate. Córtao despacio desde el extremo más angosto hasta el más ancho, pasando por el centro y rodeando la semilla. Sostén el aguacate y haz girar las dos partes en dirección contraria para separarlas.

QUITA LA SEMILLA

Desliza una cuchara entre la semilla y la pulpa y quita la semilla con suavidad. O bien, corta el aguacate en cuartos alrededor de la semilla y quítala con la mano.

PÉLALO

Corta el aguacate en gajos, luego toma la capa más oscura y externa de la piel, o cáscara, y sepárala suavemente de la pulpa verde. Si quedan partes oscuras pegadas en la pulpa, quítalas con un cuchillo.



LOS AGUACATES FRESCOS TIENEN MUCHOS BENEFICIOS

UNA PORCIÓN ES UN TERCIO DE UN AGUACATE MEDIANO (50 g)

Aportan grasas buenas naturales,

que ayudan al cuerpo a absorber nutrientes solubles en grasa sin elevar el nivel de colesterol "malo" LDL cuando se consumen como parte de una dieta saludable.

Son una buena fuente de folato (ácido fólico),

que es importante para el desarrollo adecuado del cerebro y la columna. Consumir suficiente cantidad de folato puede reducir el riesgo de parto prematuro y defectos congénitos.

Son un alimento saludable para el corazón.

Hay muchos factores que afectan las enfermedades cardiovasculares. Consumir aguacates como parte de una dieta baja en grasas saturadas y colesterol puede ayudar a reducir el riesgo que representan.

Contienen 250 mg de potasio,

que puede ayudar al cuerpo a desarrollar musculatura, y a descomponer y usar los carbohidratos.

Son una buena fuente de fibra,

que suma volumen a la dieta y puede ayudar a que el estómago se sienta satisfecho más rápido. Además, contienen casi 20 vitaminas, minerales y nutrientes.

LOS AGUACATES FRESCOS SON DELICIOSOS POR SÍ SOLOS, O EN GUACAMOLE, ENSALADAS, SOPAS Y SÁNDWICHES, Y TAMBIÉN PARA LA HORA DEL DESAYUNO, EL ALMUERZO, LA CENA O LOS BOCADILLOS.

VISITA [LOVEONETODAY.COM](https://LoveOneToday.com) PARA DESCUBRIR IDEAS DE RECETAS.