



Información sobre las grasas buenas

01 Hay dos tipos de grasas: las buenas (insaturadas) y las malas (saturadas). La clave para comer más saludable es consumir grasas buenas en lugar de grasas malas.

GRASAS BUENAS



02 Los hábitos alimentarios saludables que incluyen muchas frutas y verduras y grasas buenas insaturadas, se asocian con mejoras en la diabetes tipo 2, ciertos tipos de cáncer (de mama y colorrectal), la salud ósea y el peso.

03 La grasa insaturada de los aguacates puede actuar como un amplificador de nutrientes del sistema inmunitario al facilitar la absorción de las vitaminas solubles en grasas A, D y E.

Los aguacates contienen 6 gramos de estas grasas buenas por porción de forma natural, y eso los convierte en una fruta única.



04 Se sabe que las grasas buenas de los aguacates son beneficiosas para el crecimiento y el desarrollo normales del sistema nervioso central y del cerebro de los bebés.

05 De hecho, los aguacates son la única fruta que contiene grasas monoinsaturadas, las cuales pueden ayudar a reducir el nivel de colesterol "malo" LDL en la sangre. Esto, a su vez, puede ayudar a reducir el riesgo de padecer de enfermedades cardiovasculares y ataques cerebrovasculares.

06 El desconocimiento sobre las grasas alimentarias puede hacernos perder oportunidades de alimentarnos de manera saludable. Esto resulta especialmente alarmante si consideramos que las enfermedades cardiovasculares son la causa principal de muerte en los EE. UU., y que comer mejor es una forma importante de evitarlas.

07 Los aguacates son prácticamente la única fruta con grasas saludables. Las Directrices Dietéticas para Estadounidenses recomiendan reemplazar las grasas malas por grasas buenas. Las grasas buenas aportan beneficios para el organismo sin aumentar el nivel de colesterol LDL (el colesterol "malo").

08 Solo un 40 % de los consumidores saben que las grasas insaturadas son saludables, y suelen no tener claro cuáles son los tipos de grasas alimentarias y qué alimentos las contienen*. **Ahora tú eres parte del grupo de élite que sabe lo que hay que saber.**

*Encuesta sobre comida y salud de IFIC, 2017



Banh-Mi vegano con aguacate



TIEMPO DE PREPARACIÓN:
15 minutos +
30 minutos de reposo



TIEMPO DE COCCIÓN:
15 minutos



LISTO EN:
30 minutos +
30 minutos de reposo

INGREDIENTES:

RELLENO:

- ½ taza de vinagre de arroz
- ¼ taza de agua
- ¼ taza de azúcar granulada
- 1 pepino, en rebanadas finas
- 1 taza de zanahoria, rallada
- 1 aguacate fresco maduro, cortado a la mitad, sin semilla, pelado y rebanado
- 12 oz. de hongos portobello
- 1 cda. de aceite de oliva
- ½ cda. de ajo en polvo
- ½ cda. de sal kosher

CREMA DE AGUACATE PARA UNTAR:

- 1 aguacate fresco maduro, cortado a la mitad, sin semilla, pelado y machacado
- 1 cda. de cebolleta, finamente picada
- 1 cda. de jugo de limón verde
- 1 cda. de salsa picante, como sriracha
- 4 bollos de pan baguette
- 1 chile jalapeño pequeño, sin semillas y en rodajas
- ¼ taza de hojas de cilantro

INSTRUCCIONES:

RELLENO:

- En una olla pequeña, pon a hervir el vinagre, el agua y el azúcar hasta que el azúcar se disuelva para crear una salmuera para encurtir. En un tazón coloca el pepino, la zanahoria y el aguacate y vierte la salmuera hasta cubrirlos. Deja reposar 30 minutos.
- Mientras tanto, precalienta la parrilla. Con una brocha unta el aceite de oliva en los hongos portobello y espolvorea el ajo en polvo y sal kosher. Ásalos durante 10 minutos o hasta que estén tiernos; dales vuelta una vez. Rebánalos.

CREMA DE AGUACATE PARA UNTAR:

- En otro tazón mezcla bien el aguacate, la cebolleta, el jugo de limón verde y la salsa picante hasta que quede cremosa y sin grumos.
- Tuesta los bollos de pan baguette en el asador, si así lo deseas.
- Saca el aguacate y las verduras de la salmuera y deséchala.
- Para armar, unta la crema de aguacate en los bollos de pan baguette tostados. Coloca los hongos portobello, el aguacate y las verduras encurtidas en cada uno. Agrega rebanadas de jalapeño y hojas de cilantro.

Datos nutricionales

4 porciones por receta

Tamaño de la porción

1 porción (403g)

Cantidad por porción

Calorías

550

% Valor diario*

Grasa total 18g	23%
Grasas Saturadas 3g	15%
Grasas Trans 0g	-
Grasas Poliinsaturadas 2g	-
Grasa Monoinsaturada 10g	-
Colesterol 0mg	0%
Sodio 1030mg	45%
Carbohidratos totales 89g	32%
Fibra dietética 9g	33%
Azúcares 21g	-
Incluye 16g de azúcar agregada	33%
Proteína 13g	-
Vitamina D 0.26mcg	2%
Calcio 46mg	4%
Hierro 4mg	25%
Potasio 740mg	15%
Vitamina A 12mcg	2%
Vitamina C 17mg	20%
Vitamina E 2mg	15%
Vitamina K 26mcg	20%
Tiamina 0.11mg	10%
Riboflavina 0.22mg	15%
Niacina 6mg	40%
Vitamina B6 0.35mg	20%
Folato 91mcg DFE	25%
(0mcg ácido fólico)	-
Vitamina B12 0.04mcg	2%
Biotina 0mcg	0%
Ácido pantoténico 2mg	40%
Colina 31mg	6%
Fósforo 139mg	10%
Yodo 0mcg	0%
Magnesio 27mg	6%
Zinc 1mg	10%
Selenio 16mcg	30%
Cobre 0.41mg	45%
Manganeso 0.20mg	8%

*El porcentaje del valor nutricional diario te dice qué tanto contribuye un nutriente en una porción de alimento a la dieta diaria. Se usan 2,000 calorías al día como base para hacer recomendaciones generales de nutrición.



CONSEJO:

¿El aguacate se está madurando demasiado rápido?
Almácelo en el refrigerador para desacelerar el proceso de maduración.



PARA MÁS CONSEJOS Y RECETAS, VISITA [LOVEONETODAY.COM/RECIPES](https://loveonetoday.com/recipes)

@AGUACATESLOVEONETODAY

