

# Aguacate

## Puntos Claves

- Para que la compra sea óptima, elija aguacates frescos, firmes pero ligeramente suaves al tacto.
- Para preparar aguacates frescos, córtelos por la mitad en todo su largo, luego gírelos para separar las mitades. Quite el hueso y pélelos con un cuchillo filoso.
- Madure los aguacates frescos a temperatura ambiente, luego refrigérelos y consúmalos en 2 ó 3 días. Una vez cortados, los aguacates frescos se tornan marrones con rapidez. Para guardar la fruta cortada, rocíela con jugo de limón, cubra herméticamente y refrigere.
- Los aguacates contienen grasas saludables para el corazón, que pueden ayudar a bajar el colesterol.



## Ensalada de aguacate y tomate

### Ingredientes:

- 4 aguacates deshuesados, pelados y cortados en cubos
- 4 tomates picados
- 1 cebolla cortada en rebanadas finas
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 2 cucharadas de vinagre
- 1/2 cucharadita de polvo de ajo
- 1/4 cucharadita de orégano
- Pimienta negra a gusto
- 1 pizca de sal

### Instrucciones:

1. En un bol grande, coloque los aguacates, el tomate y la cebolla.
2. En un bol pequeño, revuelva el aceite, el vinagre, el polvo de ajo, el orégano, la pimienta negra y la sal. Vierta sobre la mezcla de aguacate y tomate. Mezcle suavemente.
3. Cubra y enfríe durante una hora antes de servir.
4. Guarde el resto en el refrigerador.

**Rinde 8 porciones.**

## Guacamole clásico

### Ingredientes:

- 2 aguacates, deshuesados y pelados
- 1/2 cebolla cortada
- 1 tomate picado
- 1 cucharada de perejil picado fresco o cilantro
- 3 cucharadas de jugo de limón o lima
- 1 diente de ajo picado
- 1 pizca de sal
- 1/4 taza de ajíes verdes en lata, cortados en cubos (opcional)

### Instrucciones:

1. En un bol mediano, haga puré de aguacate con un tenedor.
2. Agregue la cebolla, el tomate, el perejil, el jugo de limón, el ajo, la sal y los ajíes verdes, y revuelva.
3. Sirva de inmediato con verduras crudas o chips de tortilla.
4. Conserve el resto cubierto herméticamente en el refrigerador hasta por 24 horas.

**Rinde 4 porciones.**



## Consejos rápidos

- Agregue aguacate en rodajas finas a los sándwiches y hamburguesas.
- Agregue aguacate en rodajas a las ensaladas.
- Unte aguacate hecho puré en las galletas o en el pan.
- Recuerde lavar todas las frutas y verduras antes de consumirlas.

*Esta institución es un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Este material contó con la financiación del Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. El Programa de Cupones para Alimentos brinda asistencia nutricional a personas con bajos ingresos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para una dieta mejor. Para saber más, póngase en contacto con el 1-800-221-5689.*

¡Visite nuestro sitio Web [www.jsyfruitveggies.org](http://www.jsyfruitveggies.org) para conocer más recetas deliciosas!