

Aguacates

Los aguacates tienen forma de huevo o redonda, con piel y pulpa verdosas. Tienen una textura suave y cremosa.

Utilizado en:

Ensaladas, batidos, sándwiches, pan tostado, dips, aderezos e incluso postres.

¿A qué saben?

Los aguacates tienen un sabor a nuez muy sutil y ligero.

¿Cómo los guardo, los conservo y los congelo?

Almacenamiento de aguacates enteros: Guarde los aguacates enteros, sin madurar, a temperatura ambiente durante 2-4 días. Una vez maduros, guárdelos en el refrigerador hasta por 5 días.

Almacenamiento de aguacates cortados: Rocíe la pulpa con jugo de limón, envuélvala bien en envoltura de plástico y guárdela en el refrigerador hasta por 1 día.

Congelación: Machaque la pulpa y mézclela con una cucharada de jugo de limón por cada dos aguacates para evitar que se oscurezcan. Guárdelo en un recipiente apto para la nevera, dejando espacio para que se expanda. Etiquete y feche. Consúmalos en un plazo de 8 a 12 meses.

¿Cómo los preparo?

1. Enjuague el aguacate bajo agua fría corriente para eliminar cualquier suciedad.
2. Con un cuchillo grande, corte a lo largo por la mitad del aguacate, girándolo para cortar todo alrededor del hueso.
3. Gire suavemente ambas mitades para separarlas.
4. Sostenga en la mano la mitad que contiene la semilla. Utilice una cuchara para sacar la semilla. Es más seguro que usar un cuchillo.
5. Corte el aguacate en rodajas o dados con piel, o saque la pulpa de cada mitad.



¿Cómo los cocino?

Los aguacates se suelen comer crudos por su textura cremosa. Cocinarlos es menos común, pero se pueden asar o hornear en ciertas recetas. Consejo: Para evitar que se oscurezcan, rocíe los aguacates cortados con jugo de limón o lima.

Ideas para sazonar:

- **Salado:** Sal, pimienta, ajo, jugo de limón, cilantro, copos de chile, comino, paprika
- **Dulce:** Miel, jarabe de arce, canela, cacao en polvo, extracto de vainilla, bayas

Para recetas y consejos sobre cómo ahorrar tiempo, dinero y comer saludable, visite:

www.SNAPedNY.org
iConéctese con nosotros!



SNAPedNewYork



snapedny



SNAPedNY

Esta guía ha sido adaptada del Programa SNAP-Ed de la Universidad de Rhode Island.

Recetas con Aguacates de SNAP-Ed NY:



Pan Tostado con Aguacate Machacado



Ensalada Mexicana de Pollo



Quesadillas de Frijoles y Verduras



Para encontrar estas recetas y más en nuestro sitio web.



Para encontrar más guías de productos en nuestro sitio web.

