

AGUACATES



¿CÓMO SABE?

Los aguacates tienen un ligero sabor a nuez y terroso. Son de textura cremosa.

¿CÓMO LOS ELIJO?

Si se va a usar de inmediato (maduro): Elija un aguacate con un color de piel oscuro que esté ligeramente áspero. Exprima suavemente el aguacate para asegurarse de que esté un poco suave.

Si se planea guardar (no maduro): Elija un aguacate con piel verde y apriete suavemente para asegurarse de que esté firme.

¿CÓMO LOS GUARDO?

Guarde los aguacates enteros sin madurar en una bolsa de papel en el mostrador, lejos de la luz solar durante 4-5 días.

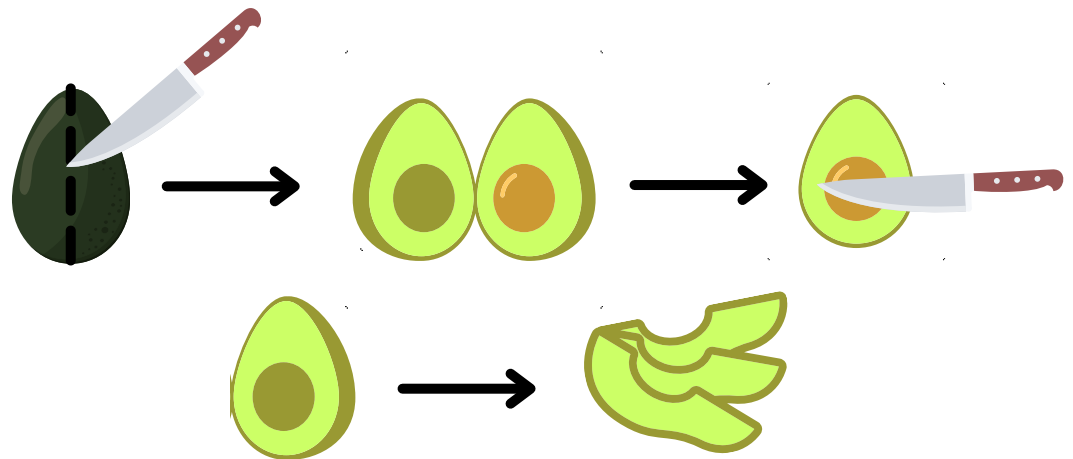
Guarde los aguacates enteros y maduros en el refrigerador hasta por 3 días.

Guarde un aguacate en rodajas rociando jugo de limón encima, luego envuélvalo bien en una envoltura de plástico y guárdelo en el refrigerador hasta por 1 día.



¿CÓMO LOS PREPARO?

1. Con un cuchillo grande, corte a lo largo por la mitad del aguacate, girando el aguacate para cortar todo alrededor del hueso.
2. Coloque sus manos alrededor del aguacate y gire suavemente ambas mitades para separar.
3. Sostenga la mitad que contiene la semilla en su mano. Use el cuchillo para quitar la semilla golpeando suavemente la hoja en la semilla y luego girándola suavemente para sacar la semilla.
4. Retire el aguacate de la piel con una cuchara o un cuchillo.



Para obtener recetas e información sobre cómo preparar alimentos saludables, visite web.uri.edu/SnapEd o llámenos al 1-877-366-3874.



Community Nutrition Education RI



RISNPEd



URI Nutrition



URI_Nutrition_Ed

¡CONSEJO DE COCINA!

Pruebe machacar aguacate y untarlo sobre una tostada integral. Agregue aguacates en rodajas a una ensalada, sándwich o batido.