



QUAL É O SABOR DELES?

O abacate tem um sabor leve de nozes. A textura é cremosa.

COMO É QUE OS ESCOLHO?

Se for usar imediatamente (maduro): Escolha um abacate com a casca escura e um pouco irregular. Esprema suavemente o abacate para sentir se está levemente macio.

Se for guardar (verde): Escolha um abacate com casca verde e aperte suavemente para se certificar de que está firme.

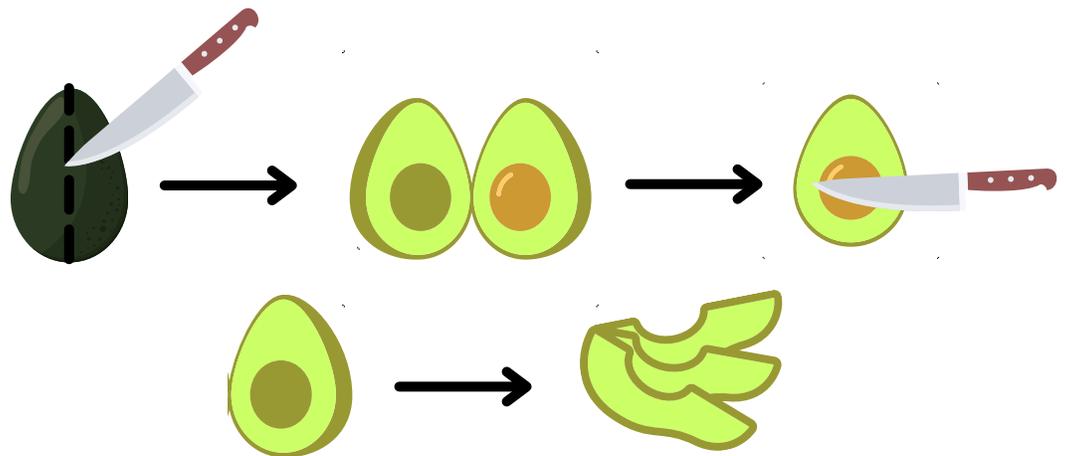
COMO POSSO ARMAZENÁ-LOS?

Guarde os abacates inteiros verdes em um saco de papel no balcão, longe da luz solar por 4-5 dias.

Guarde os abacates inteiros e maduros na geladeira por até 3 dias. Para guardar abacate fatiado, esprega suco de limão por cima e embrulhe bem em filme plástico. Guarde na geladeira por até 1 dia.

COMO OS PREPARO?

1. Usando uma faca grande, corte o abacate ao meio longitudinalmente, girando o abacate para cortar ao redor do caroço.
2. Coloque as mãos em volta do abacate e gire suavemente as duas metades para separá-lo.
3. Segure a metade que contém o caroço em sua mão. Use a faca para remover o caroço. Bata a lâmina suavemente contra a semente e gire para remover o caroço.
4. Retire o abacate da casca com uma colher ou faca.



Para receitas e informações sobre a preparação de alimentos saudáveis, visite web.uri.edu/SnapEd ou ligue 1-877-366-3874.



Community Nutrition Education RI



RISNPEd



URI Nutrition



URI_Nutrition_Ed

DICA DE COZINHA!

Experimente amassar abacate e passar em uma torrada integral. Adicione abacates fatiados a uma salada, sanduíche ou smoothie.