

COCINA CON AGUACATE



El aguacate se clasifica dentro del grupo de las frutas, a pesar de tener unas características muy especiales.

Se caracteriza por tener un elevado contenido calórico, proveniente básicamente de las grasas insaturadas que contiene (saludables). Aun así, no podemos abusar.

Se puede emplear tanto para preparaciones dulces como saladas. La receta más clásica es el “guacamole”.

COCINA CON AGUACATE

Una vez abierto, para evitar que se ennegrezca, podemos dejar el hueso o bien añadir zumo de limón/lima/naranja a la receta.

Ideas de recetas con aguacate:

- ESPAGUETIS CON SALSA DE AGUACATE
- MOUSSE DE AGUACATE Y CACAO



También lo podemos añadir a las tostadas del desayuno, hacer un zumo, en sopas o cremas, en forma de paté, en postres como pastel de queso y aguacate, relleno, en croquetas o rebozado, por ejemplo.