

CUINA AMB ALVOCAT



L'alvocat es classifica dins del grup de les fruites, tot i que té unes característiques ben especials.

Es caracteritza per tenir un elevat contingut calòric, provinent bàsicament dels greixos insaturats que conté (saludables). Tot i això, no en podem abusar.

Es pot emprar tant per a preparacions dolces com a salades. La recepta més clàssica és el "guacamole".

CUINA AMB ALVOCAT

Un cop obert, per evitar que s'ennegreixi, podem deixar el pinyol o bé afegir suc de llimona/llima/taronja a la recepta.

Idees de receptes amb avocat:

- ESPAGUETIS AMB SALSA D'ALVOCAT
- MOUSSE D'ALVOCAT I CACAO



També el podem afegir a les torrades d'esmorzar, fer-ne un suc, en sopes o cremes, en forma de paté, en postres com un pastís de formatge i avocat, farcit, en croquetes o arrebossat, per exemple.