

# Aguacates





# Aguacates

## CONSEJOS AL COMPRAR

- Busca aguacates que se sienten ligeramente suaves cuando se les aplica poca presión. Los aguacates duros se pueden dejar madurar en casa para usarse en los próximos días.
- Evita aguacates demasiado blandos.

## ¿SABÍAS QUE...?

- Los aguacates vinieron de Centroamérica hace más de 7,000 años.
- Los marineros europeos utilizaban los aguacates como mantequilla.

## ¿PORQUÉ SON BUENOS PARA TÍ?

Medio aguacate contiene:

- Fibra, vitamina K, ácido fólico, vitamina C, vitamina B6 y potasio.

## IDEAS PARA SERVIR

- Añade aguacate a tu ensalada favorita.
- Utiliza puré de aguacate en vez de mayonesa en tus sándwiches.

## TEMPORADA

Las variedades que se cosechan en California, están disponibles del invierno a la primavera, y pueden estar más frescas y costar menos que las variedades enviadas de otras regiones.

## ALMACENAMIENTO

Deja que los aguacates se maduren colocándolos dentro de una bolsa de papel a temperatura ambiente por dos o tres días. Los aguacates maduros se pueden refrigerar hasta por tres días.