



Avocado

Nutrition: Avocados are virtually the only fruit that contains the heart-healthy good fat! They also have nearly 20 vitamins and minerals in every serving. Avocados are naturally sodium, sugar and cholesterol-free.

Storage: Ripening of the avocado is slowed down greatly by refrigeration, so let the avocado ripen fully at room temperature. Once it is ripe, it can be stored in the refrigerator for at least a week.



Easy Guacamole

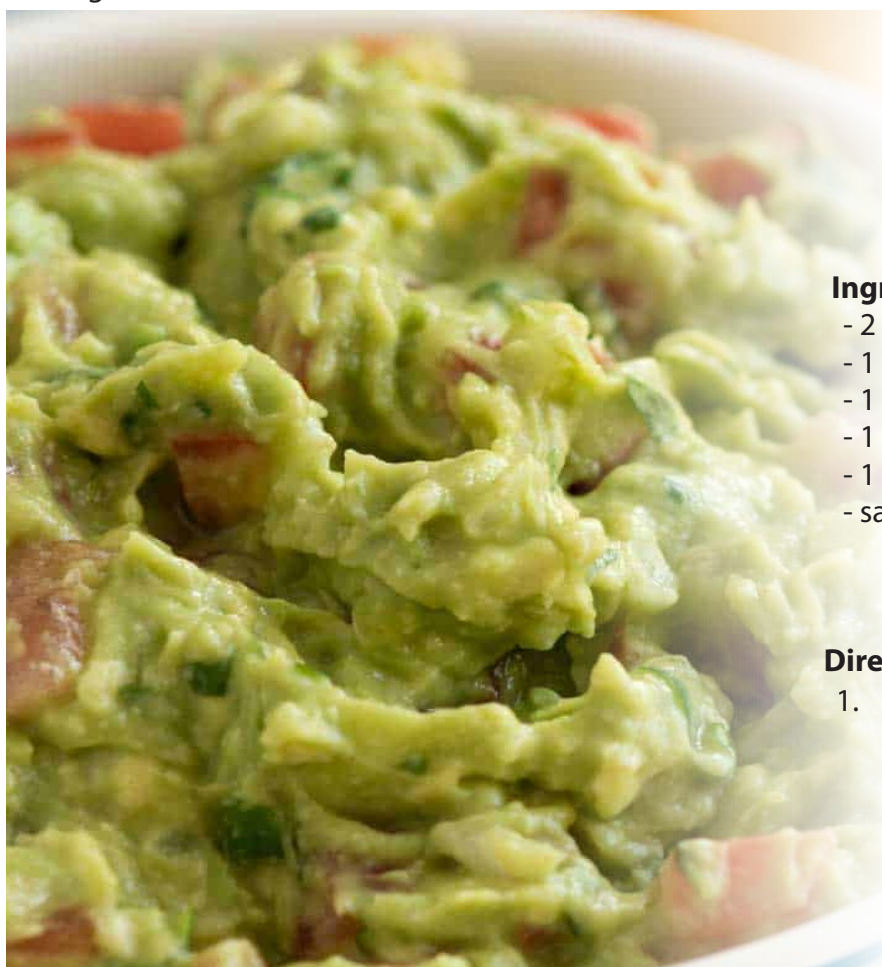
Makes 16 servings

Ingredients:

- 2 avocados
- 1 small onion, finely chopped
- 1 clove garlic, minced
- 1 ripe tomato, chopped
- 1 lime, juiced
- salt and pepper to taste

Directions:

1. Peel and mash avocados in a medium serving bowl. Stir in onion, garlic, tomato, lime juice, salt and pepper. Season with remaining lime juice and salt and pepper to taste. Chill for half an hour to blend flavors.





Aguacate

Nutrición: ¡Los aguacates son prácticamente la única fruta que contiene grasas buenas para el corazón! También tienen casi 20 vitaminas y minerales en cada porción. Los aguacates son naturalmente libres de sodio, azúcar y colesterol.

Almacenamiento: La maduración del aguacate se ralentiza en gran medida por refrigeración, por lo tanto, deje que el aguacate madure completamente a temperatura ambiente. Una vez que está maduro, se puede almacenar en el refrigerador durante al menos una semana.



Guacamole Sencillo

Rinde 16 porciones

Ingredientes:

- 2 aguacates
- 1 cebolla pequeña, finamente picada
- 1 diente de ajo, picado
- 1 tomate maduro, picado
- 1 lima, jugo
- sal y pimienta para probar

Direcciones:

1. Pela y machaca los aguacates en un tazón mediano. Agregue la cebolla, el ajo, el tomate, el jugo de lima, la sal y la pimienta. Sazone con el jugo de lima restante y sal y pimienta al gusto. Enfríe durante media hora para mezclar sabores.

cortesía: Allrecipes.com