

@guacates

¿Sabías que...

...el aguacate es uno de los frutos con mayores propiedades nutrimentales?

He aquí algunas razones:

- Es una fuente importante de ácido fólico
- Contiene vitamina E, C y B6 entre otras
- También contiene potasio y magnesio
- Además contiene proteínas, en las que se presenta un aminoácido llamado glutatión, que es un potente antioxidante

Uno de los mitos culturales sobre el aguacate es su contenido de grasa y colesterol, aspecto por el cual un sector de la población, preocupado por su salud y el control de su peso, evita consumir aguacates. Esto es completamente erróneo ya que la grasa que contiene el aguacate posee las siguientes características:

- Es *monoinsaturada* lo cual quiere decir que es benéfica para el corazón y no eleva los niveles de colesterol
- La grasa monoinsaturada está constituida por ácidos grasos monoinsaturados entre los que destacan el beta-sistosterol, que reduce los niveles de colesterol protegiendo así al sistema circulatorio, además de ayudar a la prevención del cáncer



En la siguiente tabla se muestra un resumen de los valores nutrimentales del aguacate:

Nutrientes	Unidades	Valor por 100g de porción comestible
Agua	g	73.23
Energía	Kcal	160
Proteína	g	2
Grasa total	g	14.66
Ácidos Grasos, total monoinsaturado	g	9.799
Ácidos Grasos, total poli insaturado	g	1.816
Colesterol	g	0
Total de carbohidratos	g	8.53
Fibra, dietética total	g	6.7
Calcio, Ca	mg	12
Magnesio, Mg	mg	29
Fósforo, P	mg	52
Potasio, K	mg	485
Sodio, Na	mg	7
Vitamina C, ácido ascórbico total	mg	10
Vitamina E (alfa-tocoferol)	mg	2.07
Niacina	mg	1.738
Ácido pantoténico	mg	1.389
Vitamina B-6	mg	0.257
Ácido fólico	mcg	81

Fuente: USDA National Nutrients Database for Standard Reference, Publication 17 (2004)

Ensalada de Aguacate y Elotitos Cambray



Ingredientes

- 1 lechuga francesa
- 2 aguacates Hass de Michoacán rebanados
- 1 pimiento morrón cortado en cubos
- 1 frasco de elotitos cambray
- 2 cebollas cambray cortadas en rodajas

Para el aderezo

- | | |
|-------------|-----------------|
| 1 taza | crema |
| 1 cucharada | queso roquefort |
| 1 cucharada | vinagre blanco |
| | Sal |
| | Pimienta |

Procedimiento

Elabore una cama de lechuga y sobre esta coloque las rebanadas de aguacate, el pimiento morrón, los elotitos y las cebollas cambray.

Para el aderezo en un tazón bata la crema con el queso, el vinagre, la sal y pimienta, bañe la ensalada con el aderezo.

Tiempo de preparación: 20 minutos
Dificultad: fácil
Rinde 2 porciones

Representante en México
Grupo PM

Av. Coronel Ahumada 204 Col. Lomas del Mirador
Cuernavaca, Morelos, México C.P. 62350
Tel. (777) 316 7370 • Fax (777) 316 7369
www.grupopm.com
e-mail: grupopm@grupopm.com

www.aguacatesdemichoacan.com



Aguacates de Michoacán
Sabor y energía todo el día