

@guacates

Sabor y Energía Todo el Día

Como parte de la campaña de promoción *Aguacates de Michoacán*, se están llevando a cabo actividades de Relaciones Públicas, mismas que se encargan de tener una comunicación directa con los medios impresos y electrónicos con el fin de difundir información como aporte nutricional y versatilidad de los Aguacates de Michoacán. Esto se hace con ayuda de un material llamado Kit de Medios en el que se incluyen comunicados de prensa y recetas novedosas en donde el ingrediente principal es el aguacate, también incluye fotografías en alta resolución de producto y de recetas de Aguacate. Este material se está distribuyendo a los medios antes mencionados, por lo que algunos artículos ya han sido publicados.

Las siguientes, son algunas ideas de cómo consumir aguacate en cada momento del día:

Desayuno

Hot Cakes de Aguacate

Ingredientes

3 tazas	harina de hot cakes
4	huevos
1 taza	azúcar
1/2 taza	jugo de naranja
1	aguacate Hass de Michoacán cortado en gajos
3 cucharadas	mantequilla
3/4	taza de miel Maple

Preparación

En la licuadora integre el harina, los huevos, el azúcar y el jugo de naranja, caliente 2 sartenes del mismo tamaño, rocíe con spray antiadherente y en un sartén vierta una cucharada grande de la mezcla, cuando se vean por encima burbujas coloque los gajos delgados de aguacate, y voltee sobre el otro salten previamente caliente y rociado con spray. Cocine hasta que doren y retire, sirva con un poco de mantequilla y miel maple.

Tiempo de preparación: 25 minutos
Dificultad: fácil
Rinde 4 porciones



Media Mañana

Ensalada de aguacate y yogurt con fruta

Ingredientes

2	aguacates Hass de Michoacán
2	manzanas rojas en cubos
1	plátano en rodajas
8	fresas
1/2 taza	coco rallado
1/2 taza	almendras tostadas
6 tazas	yogurt light
1 cucharada	vainilla

Preparación

Corte la fruta como se indica en los ingredientes, mezcle las frutas en un tazón.

En un tazón pequeño mezcle el yogurt con la vainilla, sirva la fruta en tazones individuales y bañe con el aderezo de yogurt, decore con coco rallado y las almendras tostadas.

Tiempo de preparación: 20 minutos
Dificultad: fácil
Rinde 4 porciones



Comida

Aguacate con tocino

Ingredientes

3	aguacates Hass de Michoacán, cortados en cuartos
16 tiras	tocino
	Aceite

Preparación

Corte los aguacates en 8 gajos, enrolle con tocino cada uno de estos gajos, fríalos en un sartén con teflón hasta que estén dorados.

Tiempo de preparación: 15 minutos
Dificultad: fácil
Rinde 4 porciones



Media Tarde

Crepas de Aguacate y Queso Cottage

Ingredientes

12	crepas
2	aguacates Hass de Michoacán rebanados
250g	queso cottage
1	cebollita cambray (sólo el tallo) rebanada finamente
1 taza	germen de soya

Procedimiento

Mezcle en un tazón el queso cottage con los tallos de cebollín, sazone con sal y pimienta y reserve.

Doble por la mitad las crepas y enrolle como un conito, rellene, con las rebanadas de aguacate, el queso cottage y decore con el germen de soya. Sirva de inmediato.

Tiempo de preparación: 30 minutos
Dificultad: fácil
Rinde 4 porciones.



Cena

Ensalada de Aguacate y Elotitos Cambray

Ingredientes

1	lechuga francesa
2	aguacates Hass de Michoacán rebanados
1	pepino morrón cortado en cubos
1 frasco	elotitos cambray
2	cebollitas cambray cortadas en rodajas

Para el aderezo

1 taza	crema
1 cucharada	queso roquefort
1 cucharada	vinagre blanco
	Sal

Procedimiento

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

