

## HOW TO:

# AVOCADO *Aguacate*



**WHAT IS AN AVOCADO?** Avocado trees are native to Mexico. Avocados are firm and green when unripe and soften and darken as they ripen. The flesh of the avocado has a unique, creamy texture and surrounds a large central seed (or pit). Avocados are a rich source of monounsaturated fats.

**HOW TO SELECT AVOCADOS:** Look for avocados that are green and firm if you won't be using them for a few days or avocados that are black and evenly yield to gentle touch for immediate use. To ripen avocados, you may leave them out at room temperature until they soften. Look for avocados without bruises, blemishes, soft spots, or very mushy flesh.

**HOW TO PREPARE AVOCADOS:** Before preparing, thoroughly wash the avocados. Cut the avocado in half, and twist the two halves to separate the flesh from the pit. Remove the pit with a knife or spoon. Slice or dice the flesh into desired size pieces then scoop out the flesh with a spoon.

- **Sliced or Diced Avocado:** You may add sliced or diced avocado to a green salad, fruit salad, sandwich, wrap, quesadilla, taco, toast, ceviche, or salsa.
- **Avocados in Soup:** Avocados may be pureed with stock, onions, garlic, and lime juice for a creamy soup.
- **Guacamole:** Place the flesh of a ripe avocado into a bowl and mash with a fork. Then, add diced cilantro, onion, jalapeno, tomatoes, garlic powder, salt, pepper, and lime juice and mix well. Serve with oven baked chips and enjoy!
- **Avocados in Smoothies:** In a blender, place one frozen banana, half of an avocado, half of one apple, one handful of spinach, and water and blend until smooth. Serve and enjoy!

**¿QUÉ ES UN AGUACATE?** El árbol de aguacate es nativo de México. Los aguacates son firmes y verdes cuando no están maduros y suaves y más oscuros cuando se maduran. La pulpa del aguacate tiene una textura cremosa única que cubre una sola semilla grande. Los aguacates son una fuente rica en grasas monoinsaturadas.

**CÓMO SELECCIONAR AGUACATES:** Si no va a usarlos el mismo día, escoja aguacates que sean firmes y verdes, pero si va a comerlos inmediatamente escoja aguacates negros que cuando los presione suavemente se hundan. Para que los aguacates se maduren, déjelos a temperatura ambiente hasta que estén suaves. Seleccione aguacates que no tengan magulladuras, manchas o que la pulpa esté demasiado suave.

**CÓMO PREPARAR AGUACATES:** Lávelos bien antes de prepararlos. Corte el aguacate por la mitad y tuerza las dos mitades hasta separar la pulpa del hueso. Remueva la pepita con un cuchillo o cuchara. Rebane o corte la pulpa en cubos del tamaño deseado, luego retire la pulpa con una cuchara.

- **Aguacate Rebanado o en Cubitos:** Puede agregar aguacates rebanados o en cubos a una ensalada verde, a una ensalada de frutas, sándwich, wrap, quesadilla, taco, tostada, ceviche, o salsa.
- **Aguacate un Sopa:** Para una sopa cremosa haga un puré de aguacate y añada caldo, cebolla, ajo, y jugo de limón.
- **Guacamole:** Coloque la pulpa de un aguacate maduro en un bol y tritúrela con un tenedor. Luego, añada cilantro, cebolla, jalapeño y tomates picados, aderece con ajo en polvo, sal, pimienta, jugo de limón, y mezcle bien. Sirva con chips horneados y buen provecho!
- **Licudo de Aguacate:** En una licuadora, coloque una banana congelada, la mitad de un aguacate, la mitad de una manzana, un puño de espinacas, y agua, licúe hasta que quede cremoso. ¡Sirva y buen provecho!