



## AGUACATES



No podemos creer que ya sea septiembre, ¡el verano pasó volando! ¡Este mes celebramos el Día Nacional del Guacamole el 16 de septiembre! Para aquellos de ustedes que no están familiarizados con el guacamole, es un aderezo hecho con aguacates que se originó en el centro sur de México hace unos 10,000 años. Ahora se populariza en los Estados Unidos, entre otros países, como aderezo para tostadas, salsa para el día del juego o para agregar a los tacos.

### Beneficios de la Salud

Los aguacates son naturalmente libres de sodio, colesterol y grasas trans. También contienen grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas "saludables para el corazón". ¡Estas grasas ayudan a nuestro cuerpo a absorber las vitaminas A, D, E y K solubles en grasa! Los aguacates son ricos en fibra, lo que nos ayuda a sentirnos satisfechos por más tiempo y a mantener regular nuestro tracto digestivo. Los aguacates también son ricos en potasio, lo que puede ayudar a compensar algunos de los efectos nocivos del sodio sobre la presión arterial. Tienen una textura cremosa y son una excelente manera de aumentar las calorías si usted o un ser querido está tratando de mantener o aumentar de peso. Hable con su médico antes de cambiar su dieta o si tiene alguna pregunta o inquietud sobre reacciones o efectos secundarios.

### Hechos y selección

Los aguacates originalmente se llamaban peras cocodrilo debido a su forma y color verde. La palabra "aguacate" es un derivado de la palabra española "aguacate" que a su vez proviene de la palabra azteca "ahuacatl". El tamaño de los aguacates no determina la calidad ni el estado de madurez. De hecho, las semillas de aguacate crecen dentro de la fruta, por lo que la proporción de semilla a fruta siempre será la misma. Hay siete variedades diferentes, pero la más común es la variedad Hass. Al seleccionar un aguacate Hass maduro, busque un color verde oscuro a casi negro. Debe tener una textura irregular y ser ligeramente suave al tacto. Si compra un aguacate que aún no está maduro, intente ponerlo en una bolsa con un guineo para aumentar la maduración.

### Guacamole Clásico

4 aguacates, cortados por la mitad, sin hueso y pelados	1 cucharada de cebolla picada
1 cucharada de jugo de limón	1/4 cucharadita de sal

En un tazón grande, triture los aguacates hasta que estén gruesos y suaves. Incorpore otros ingredientes y revuelva hasta que se combinen. ¡Sirva con chips de tortilla como salsa, en un sándwich o incluso en una ensalada!

ENCUÉTRANOS EN



FELIZ OTOÑO



MARY D