

# AGUACATE

*Persea americana*

Familia: Lauraceae



## Valor nutricional

Por 100 gr. de aguacate



**Azúcares**

0.90 gr



**Fibra**

2.25 gr



**Proteína**

1.69 gr

**Potasio**

485 mg



**Magnesio**

29 mg

**Fósforo**

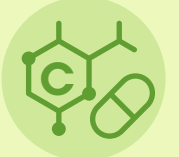
48 mg

**Calcio**

17 mg

**Vitamina C**

11.95 mg



## Beneficios para la salud



Previene padecimientos de la vista, y fortalece las uñas, piel y cabello.



Es antiinflamatorio y favorece la movilidad de las articulaciones.



Regula el colesterol, la azúcar en sangre y la presión arterial.

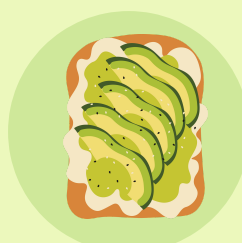


Mejora el sistema nervioso, muscular e inmunológico.



## ¿Cómo consumirlo?

Molido con tomate, cebolla, chile, cilantro y limón para un rico guacamole.



Untado en barras de pan integral o en ensalada con fresas, espinacas y manzana.



Como ingrediente en batidos o en jugos verdes. También se puede hacer aguacates rellenos de atún.



En crema, cocinando papa, cebollín y zanahoria, se añade un poco de agua y se licúa con aguacate.



Es ideal para añadir a salsas, vinagretas o aderezos, ayuda para dar textura y sabor.

## ¿Sabías qué...?

- La palabra aguacate proviene de la palabra "ahuacatl" que traducido del idioma náhuatl significa "testículo".
- Se puede usar como mascarilla en la piel y el cabello.
- El aceite de aguacate es útil para prevenir arrugas.
- Puede ser un sustituto natural de la mantequilla.
- Las hojas del árbol de aguacate se utilizan para dar sabor a platillos como los frijoles. Si se consumen como infusión ayudan a aliviar malestares estomacales.
- La madera del árbol del aguacate es de muy buena calidad y se utiliza en la fabricación de yugos y vigas.

