

AGUACATE

de la
Florida

Recetas

Para más recetas e información acerca de las frutas y los vegetales de la Florida, visite el sitio en Internet del Departamento de Agricultura y Servicios al Consumidor de la Florida en www.Florida-Agriculture.com

GAZPACHO HELADO CON AGUACATE

- 2 libras o alrededor de 5 aguacates de la Florida pequeños, pelados y picados
- 1 jalapeño, sin semillas picado
- Una pizca de hojuelas de pimientos rojos triturados
- $\frac{1}{3}$ de taza de jugo de lima fresco
- 3 tazas de caldo de pollo
- 1 taza mitad leche y mitadde crema de leche
- $\frac{3}{4}$ cucharadita de sal
- $\frac{1}{2}$ pimienta
- $1\frac{1}{2}$ cucharadas de cilantro fresco de la Florida, picado

Combine los primeros 3 ingredientes, 3 cucharadas de jugo de lima y 1 taza de caldo de pollo en un procesador de alimentos y mezcle hasta que esté suave. Transfiera la mezcla a un tazón grande y bata las 2 tazas de caldo de pollo restante, la crema de leche, sal, pimienta y cilantro. Refrigérela. Sírvala adornada con camarones y/o cilantro y tajadas de aguacate.

Rinde: 6 porciones
Cada porción: Calorías 346, Grasa 29g
Carbohidratos 17g, Proteína 8g



AGUACATE EN SALSA VINAGRETA

- 1 taza de vinagre de vino tinto
- 1 cucharadita de mostaza Dijon
- 2 cucharadas de cebolla de la Florida, picada
- 2 tazas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 aguacate de la Florida, finamente picado
- 1 cucharadita de sal
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de pimienta blanca

En un tazón pequeño, bata juntos el vinagre y la mostaza hasta que estén bien mezclados. Agregue el azúcar y, mientras bate, vierta lentamente el aceite de oliva hasta que quede emulsionado. Agregue el aguacate y la cebolla, luego la sal y la pimienta al gusto.

Rinde: 16 porciones
Cada porción: Calorías 267, Grasa 29g
Carbohidratos 3g, Proteína 0g



AGUACATE

fresco de la Florida

El aguacate de la Florida – cremoso y lleno de sabor. Con sólo un bocado, usted entenderá por qué esta fruta tropical es tan popular. Nativo de México, Centroamérica y América del Sur, los centros primarios de producción de aguacates de la Florida son los condados de Miami-Dade y Collier. Están disponibles desde fines de mayo hasta marzo.

Los aguacates de la Florida contienen menos aceite, casi la mitad, que otras variedades, haciéndolos una alternativa viable para aquellos a quienes les encanta el sabor, pero quieren reducir la cantidad de grasa en sus dietas. Un aguacate de tamaño mediano contiene 17 gramos de fibra, casi 7 gramos de proteína, 1067 mg de potasio y más de 400 UI de vitamina A. Debido a su contenido de vitaminas y minerales, pueden consumirse sin uno sentirse culpable.

Compra, manejo y almacenamiento

Al seleccionar un aguacate maduro de la Florida, busque aguacates que sean pesados para su tamaño y que estén libres de manchas, con una cáscara color verde intenso. La pulpa en el interior variará desde amarillo pálido hasta amarillo oscuro con un leve tono verdoso. Los aguacates maduros ceden a una presión suave y tienen una textura cremosa similar a la mantequilla o la natilla. Los aguacates verdes se madurarán cuando se colocan en una bolsa de papel sobre el gabinete de cocina por 2 ó 3 días. Una vez maduros, los aguacates pueden guardarse en el refrigerador durante varios días.

Para abrir un aguacate, sencillamente córtelo en dos a lo largo y quite la semilla pinchándola con un cuchillo y torciéndola de manera que se desprenda de la pulpa. Tome una cuchara y póngala en cada mitad entre la cáscara y la pulpa y saque suavemente la pulpa. En este punto, corte el aguacate en rebanadas o pedazos. Para evitar que la fruta se ponga oscura antes de comerse, sencillamente rocíe jugo de limón o de lima sobre el aguacate.

Los aguacates son mejores cuando se comen frescos. Desde el ingrediente principal en guacamole hasta un puré agregado a su aderezo favorito para ensaladas, o en rebanadas agregadas a sándwiches y ensaladas, ¡los aguacates de la Florida son una sabrosa adición a cualquier plato de comida!

Pruebe estas recetas de aguacates frescos de la Florida para mejorar su menú.

AGUACATE

de la
Florida

Recetas

Departamento de Agricultura y
Servicios al Consumidor de la Florida
Charles H. Bronson, Comisionado

