



## Tabla nutricional

Valor nutritivo promedio por cada 100 grs. de pulpa de aguacate	
Energía	160 Kcal
Ácidos grasos	15,40 gr
Grasas totales	0,00 mg
Saturados	6-22 %
Monoinsaturados	66-72%
Poliinsaturados	8-11%
Proteínas	1,7 gr
Hidratos de Carbono	5,9 gr
Fibra	1,6 gr
Potasio	463 mg
Sodio	4 mg
Fósforo	40 mg
Calcio	10 mg
Magnesio	2,3 mg
Hierro	1,06 mg
Vitamina C	14,00/23 mg %RDA
Vitamina B1	0,11/8 mg % RDA
Vitamina B2	0,20/13 mg % RDA
Vitamina B6	0,45/21 mg % RDA
Vitamina A	85,00/9 mg % RDA
Vitamina E	3,00/33 mg % RDA
Vitamina K	8,00/7 mg % RDA
Niacina	1,60/10 mg % RDA
Biotina	10,00/10 mg % RDA
AC. Pantoténico	1,00/18 mg % RDA
Acido fólico	32,00/16





## Cómo elegir y conservarlo

Se ha de comprobar que la piel no presente ningún tipo de defecto como manchas, puntos negros o signos de excesiva maduración.

El aguacate está maduro si al sacudirlo se nota que el hueso se mueve o cede a la leve presión con el dedo. Si no está del todo maduro, se debe dejar a temperatura ambiente durante el tiempo necesario, 1-3 días. Su proceso de maduración puede acelerarse si se envuelve en papel de periódico junto con una manzana o un plátano. Si por el contrario el aguacate está en su punto de sazón, para detener la maduración se ha de guardar en la parte menos fría de la nevera (no a menos de 6°C).

El aguacate se puede congelar. Para ello, hay que extraer la pulpa, aplastarla bien y mezclarla con un poco de zumo de limón.



Para su degustación se ha de abrir justo antes de su consumo, ya que la pulpa se ennegrece con rapidez. Esto se puede evitar rociándola inmediatamente con zumo de limón. Por otro lado, si al consumirlo sólo empleamos una mitad, la que sobra se puede conservar en óptimas condiciones para el día siguiente, rociada con zumo de limón en la nevera y protegida con papel film o en un recipiente de cierre hermético.

Fuente: Frutas Montosa