



CHANNEL 2

"Concinar con aguacates"

Trucos y consejos con Mónica Mora

MONICA

ESTOY ENCANTADA DE VERTE EN NUESTRA COCINA. ¡BIENVENIDO!
ME GUSTARIA MOSTRAROS COMO ELEGIR, PREPARAR Y COCINAR CON AGUACATES.

ASÍ QUE HE PEDIDO A MIS AMIGOS DAVID Y SUZANNE QUE NOS AYUDEN. ¡EL ES UN ESTUPENDO COCINERO!

HOLA DAVID, HOLA SUZANNE.

DAVID

¡HOLA! ¡GRACIAS POR LLAMARNOS!

SUZANNE

PARA EMPEZAR, PODRIAS EXPLICAR A NUESTROS ESPECTADORES
¿CUANTAS VARIETADES DIFERENTES DE AGUACATES HAY?

DAVID

EL AGUACATE QUE TENGO AQUÍ ES UNA DE LAS SEIS VARIETADES: HASS, LAMB HASS, BACON, PINKERTON, REED Y FUERTE.

SE DIFERENCIAN POR SU TAMAÑO, TEXTURE Y SABOR.

SUZANNE

¡GUAU! ¡NO SABÍA ESO!





ASÍ QUE CUANDO VAYA A COMPRAR AGUACATES, ¿COMO PUEDO ELEGIR LA MEJOR VARIEDAD?

DAVID

BUENO, LO QUE TIENES QUE VER ES SI ESTÁ MADURO O NO.

UN PEQUEÑO CONSEJO: SI PRESIONA SUAVEMENTE CON EL DEDO AQUI, Y LA PIEL ES SUAVE, ENTONCES SABES QUE ESTÁ MUY MADURO.

LA ELECCIÓN DE LA VARIEDAD DEPENDE DE GUSTO PERSONAL DE CADA UNO. AQUÍ EN AVOCADOS.TV PUEDES DESCARGARTE EL CHART **DE AMIGOS DE FRUTAS MONTOSA** PARA AYUDARTE CUANDO VAYAS A COMPRAR AGUACATES.

SUZANNE

¡ES VERDAD! CON LOS PDFS DE ESTE CANAL.

MI PRINCIPAL PROBLEMA ES SABER COMO CORTAR Y PELAR UN AGUACATE, ¿ME PODRÍAS AYUDAR CON ESTO?

DAVID

SIN PROBLEMAS, ¡ES MÁS FÁCIL DE LO QUE PIENSAS!

DE HECHO MI COLEGA JIM HA PREPARADO UN PEQUEÑO VIDEO PARA TI; ¿LO VEMOS?

SUZANNE

¡PERFECTO!

JIM

ASÍ QUE ESTA ES “LA ETIQUETA DEL AGUACATE”.





LOS AGUACATES TIENE COMO UN OMBLIGO. ES MUY IMPORTANTE QUITARSELO. ESTE ES EL OMBLIGO DEL AGUACATE, Y SE QUITA ASÍ.

PARA SABER SI UN AGUACATE ES DE CALIDAD CUANTO MÁS RUGOSA SEA LA PIEL MAYOR SABOR Y AROMA TIENE EL AGUACATE.

PARA ABRIR UN AGUACATE, SE PASA EMPIEZA A CORTA ATRAVÉS DE LA PARTE DE ARRIBA... SI CUESTA ABRIRLO DEBEMOS DEJARLO, YA QUE NO ESTÁ LISTO PARA COMER. Y SE ABRE CORTA ALREDEDOR. UNA VEZ CORTADO, PONEMOS LAS MANOS EN CADA UNO DE LOS LADOS Y GIRAMOS LAS MITADES EN CONTRA SENTIDO. YA ESTA ABIERTO.

ESTA ES LA SEMILLA O HUESO DEL AGUACATE. ES MUY FACIL DE SACARLA. COGEMOS EL CUCHILLO, LO GOLPEAMOS EN EL HUESO Y LO GIRAMOS, Y ASÍ LO SACAMOS.

LA PARTE DEL AGUACATE QUE NO SE USA LA PONEMOS EN EL FRIGORIFICO, CUANDO PIERDE SU FANTASTICO COLOR VERDE Y SE OSCURECE Y SE PONE HORRIBLE ES POR LA OXIDACIÓN. PARA MADURAR LOS AGUACATES ES MEJOR EN LA OSCURIDAD, ASÍ QUE COGEMOS UN PAPEL Y ENVOLVEMOS EL AGUACATE PARA QUE ESTE SE MADURE PERFECTAMENTE.

LA ÚLTIMA PARTE DE LA "ETIQUETA DEL AGUACATE" ESTA...EN LA SOCIEDAD DE NUESTROS DÍAS, LA GENTE ESTÁ SIEMPRE CON PRISAS, SI NECESITAS QUE EL AGUACATE MADURE MÁS RAPIDAMENTE LO PUEDES DEJAR CERCA DE UN PLATANO, Y ESTARÁ LISTO ANTES PARA COMER.

PARA SACAR LA PULPA DEL AGUACATE LO CORTAMOS A TRAVÉS DEL MISMO, ASÍ, ESTO NOS AYUDA A SACAR LA PULPA BASTANTE FACILMENTE. PUEDES UTILIZAR EL AGUACATE EN ENSALADAS, HACER GUACAMOLE, Y COMO VES SE ABRE FACILMENTE EN PEQUEÑOS CUADRADITOS.

CUANDO ESTÁ MADURO, NO SE DESPERDICIA NADA.





SUZANNE

GUAU! ¡QUE FACIL QUE ES!

DAVID

SI, ¡ES VERDAD!. UNA BUENA FORMA DE MANTENERLO FRESCOS Y QUE NO CAMBIE EL COLOR, UNA VEZ QUE ESTA ABIERTO ES ROCIARLE CON ZUMO DE LIMON Y MANTENERLO EN LA NEVERA.

SUZANNE

¡FANTASTICO! MUCHAS GRACIAS POR AYUDARME.

BUENO, ESPERO QUE HAYAS DISFRUTADO DE LA INTRODUCCIÓN DE COCINAR CON AGUACATES.

POR FAVOR MIRA NUESTRAS RECETAS EN AVOCADOS.TV... ¡LAS HAY DELICIOSAS! Y, ¡RECUERDA DE ENVIARNOS TUS PROPIAS RECETAS!

YA QUE LAS PODRÍAS VER AQUÍ EN AVOCADOS.TV.

¡NOS VEMOS LA PRÓXIMA VEZ!

