



Febrero 2019 Newsletter

Visite la página de Web de Asuntos Familiares: <http://extension.colostate.edu/topic-areas/family-home-consumer/family-matters-newsletter/>

Extensión más cercana o visite el sitio de Web: extension.colostate.edu

Los artículos encontrados en Family Matters tienen derecho de autoría, pero pueden ser reproducidos totalmente sin ninguna modificación si se acredita a Family Matters, Family and Consumer Sciences, Colorado State University Extension. Para cualquier otro tipo de solicitud, contacte al autor.

Los programas de Extensión son accesibles sin discriminación.

Colorado State University, U.S. Department of Agriculture, and Colorado counties cooperating.

Todo sobre los aguacates

Por Erin Durant, Agente de 4-H/Ciencias para la Familia y el Consumidor, Condado de Gunnison

Los aguacates tienen una larga y curiosa historia. Es un fruto nativo de los trópicos de Centroamérica y una leyenda dice que una princesa maya comió el primer aguacate y que éste tiene poderes místicos y mágicos. Desde su característica de ser fácil de digerir por los niños hasta ser un aperitivo, ensalada, plato principal o postre, el aguacate puede ser disfrutado de diferentes maneras. Estos frutos continúan siendo populares en la cocina contemporánea debido a su versatilidad y valor nutricional.



Los aguacates son una fruta rica, con una textura suave y cremosa y con un delicado sabor a nuez. Son cosechados durante todo el año y tienen, por lo general, una forma de pera. Su cáscara y su hueso grande tienen que ser desechados antes de comer, lo cual deja ver el interior carnoso que varía de color, que va desde unas variedades de amarillo a un amarillo verdoso.

Los aguacates contienen cerca de 20 vitaminas y minerales, incluyendo vitamina C, vitamina B6, vitamina K, vitamina E, folato, potasio, riboflavina, niacina y magnesio. Son una excelente fuente de fibra, la cual ayuda a tener una digestión saludable, a hacernos sentir llenos y promueve la salud cardíaca. También son altos en grasas monoinsaturadas. Estas grasas saludables son conocidas por mejorar los niveles de colesterol, disminuir el riesgo de problemas cardiovasculares, ayudar a controlar el azúcar en la sangre y a proveer beneficios en la piel, cerebro y en el sistema digestivo.



Eligiendo aguacates

Los aguacates maduros son firmes, pero algo suaves al tacto cuando se les presiona con un dedo. Pero, debido a que los aguacates no se maduran en el árbol, es necesario comprarlos antes que se maduren y dejar que lo hagan en casa. Si usted compra aguacates duros, sin madurar, déjelos sobre el mostrador de su cocina por unos 2-5 días para que se maduren. Para agilizar la maduración, colóquelos en una bolsa de papel con una manzana. Los aguacates maduros pueden

ser guardados en el refrigerador hasta por 5 días.

Preparación de aguacates

Siga los siguientes consejos para poder pelar y quitar la semilla fácilmente

1. Lave la fruta con agua corriente de la llave.
2. Corte el aguacate a la mitad y a lo largo del mismo.
3. Rote las dos mitades para separarlas.
4. Use una cuchara para retirar la semilla cuidadosamente.
5. Pele la fruta, usando sus dedos o un cuchillo. Usted también puede usar una cuchara para retirar la pulpa.
6. Rebane de la manera que usted decida con la cara plana hacia abajo.

Los aguacates tienen mejor sabor cuando se comen a temperatura ambiente. Ellos podrían tomar un saborcito amargo cuando se los expone a temperaturas altas o cuando se cocinan durante mucho tiempo. Cuando se utilicen en platillos preparados, añada el aguacate al último minuto, exponiendo la fruta a una temperatura ligera solamente para conservar su delicado sabor como de nueces. (Continúe en la página 2.)

Cómo guardar aguacates (Continué de la página 1.)

Cuando se expone al aire, la pulpa del aguacate toma un tono café. Cuando los guarde, primero rocíe un poco de jugo de limón amarillo o verde, o vinagre y colóquelos en un recipiente cubierto en su refrigerador, y consúmalos durante los siguientes dos días.

Aunque los aguacates enteros o rebanados no se congelan bien, usted podría congelar el puré de aguacate, aunque este se pondrá aguadito cuando se descongele. Simplemente aplaste la pulpa del aguacate, mezclándola con dos cucharadas de jugo de limón, y guarde en un envase sellado con ½ pulgada de espacio libre dentro del recipiente por hasta seis meses en el congelador. Descongele el puré en el refrigerador, y consúmase dentro de los siguientes tres días.

Hablemos



Los aguacates nos dan una excelente razón para hablarles a los niños acerca de las grasas saludables. Explique las diferencias entre las grasas saludables y sobre las que no lo son. Las grasas que no son saludables son aquellas que en su mayoría provienen de productos animales y alimentos procesados. Las grasas saludables son aquellas que típicamente provienen de alimentos basados en plantas, aceites y pescado. Las grasas no saludables incrementan los niveles de colesterol y plomo a un nivel más crítico para adquirir enfermedades del corazón, mientras que las grasas saludables, como aquellas que se encuentran en los aguacates, pueden mejorar el nivel de colesterol y disminuir los riesgos de enfermedades del corazón.

Invite a sus niños a ayudar a crear un bocadillo fácil preparado con aguacates. Corte los aguacates por la mitad y pídale a los niños que les saquen la pulpa con una cuchara y que lo unten en el pan tostado en lugar de untar mantequilla. O use aguacate hecho puré en sus sándwiches en lugar de mayonesa. Usted también puede llenar el pequeño “tazón” en medio de la fruta con atún o con ensalada de pollo. O haga guacamole, un preparado clásico de aguacate que generalmente se asocia con la cocina mexicana. Simplemente aplaste el aguacate para hacerlo puré, mezcle con un poquito de ajo, cebolla, jugo de limón, sal y pimienta. Disfrútelo como aderezo para verduras cortadas, como aderezo para el platillo principal, o como aderezo para untar en los sándwiches.

Receta para la salud

Mousse salado de chocolate, picante y aguacate (vegano)

Ingredientes:

- 2 aguacates medianos y maduros
- ½ taza de cocoa en polvo
- ¼ de taza de sirope puro de arce
- ½ cucharadita de extracto de vainilla
- ¼ de cucharadita de canela
- ¼ de cucharadita, aproximadamente, de pimienta de cayena (opcional)
- una pizca de sal
- sal de mar laminada para decorar



Instrucciones:

1. Haga puré todos los ingredientes, excepto la sal de mar laminada, en un procesador de alimentos hasta que se mezclen bien y suavicen
2. Refrigere para enfriar.
3. Divida entre 4-6 pequeños recipientes para servir y decórelos con la sal de mar laminada
4. Mantenga por hasta 2 días en un recipiente sellado.

Adaptado de *Barre 3 Blog* (<https://blog.barre3.com/recipes/salty-chili-chocolate-mousse/>)