

Nombre común: Aguacate

Nombre científico: *Persea americana*

Familia: Lauraceae



El aguacate es fruta y verdura a la vez. El aguacate es de hoja perenne y procede originariamente de las zonas tropicales y subtropicales centroamericanas. Es rico en vitamina K y esta vitamina no solo es imprescindible para la buena coagulación de la sangre, sino que ayuda a mantener los huesos fuertes, sobre todo en las personas mayores, según estudios. También es fuente de vitamina C, conocida como ácido ascórbico, protege las células de los daños que causan los radicales libres. Al aguacate lo han llamado “el alimento del cerebro” por ser rico en ácido fólico, un tipo de vitamina B que mejora la memoria y la capacidad mental.

¿Qué hacer con el Aguacate?

Ingrediente	Cantidad
Aguacate	1
Dientes de ajo	3
Gramos de almendras	80 gramos
Limón	1
Rebanadas de pan de molde	6
Lonchas de cecina	3
Aceite de oliva	Medio vaso
Sal y menta	Al gusto

Proceso:

- Pela el aguacate, pártelo por la mitad, extrae el hueso y corta la pulpa en trocitos. Coge el limón y pártelo por la mitad. Exprime un poco sobre el aguacate para que no se oxide.
- Bate el aguacate junto con las almendras, los ajos y el aceite. Sazona y añade unos trocitos de menta.
- Retira la corteza de las rebanadas de pan y trocéalas. Incorpóralas junto con 3 vasos de agua. Luego, tritura todo hasta que obtengas una pasta homogénea.
- Cuando quede una textura tipo crema, ajusta la sal si es necesario y viértela en un recipiente. Tápalo con papel film y déjalo reposar en la nevera.
- Trocea la cecina y caliéntala en el microondas a potencia media, durante 2 minutos. Déjala enfriar.
- Coge la crema, caliéntala un poco y repártela en cuencos. Espolvorea la cecina por encima.