

Las aguacates



Los aguacates, verdes y cremosos, están llenos de grasas buenas para el corazón que ayudan a la absorción de muchas vitaminas solubles en grasa. También son una buena fuente de fibra, potasio y vitaminas C, K y B6. Son ricos en antioxidantes los cuales aportan cualidades antiinflamatorias.

¿Sabía que los niños que prueban nuevos alimentos saludables y están dispuestos a probarlos otra vez tienden más a elegir estos alimentos? Esta semana probamos aguacates después de cortarlos en tajadas y servirlos....¡a los estudiantes les parecieron deliciosos! He aquí otra forma de servir los aguacates.

Rollo de pavo y aguacate

Ingredientes:

- 1 aguacate machacado
- 2 cucharadas de aderezo *ranch* bajo en grasa
- 4-8 rebanadas de pavo bajo en grasa
- 2 duraznos o mangos, finamente rebanadas
- 1 taza de lechuga u hojas verdes
- 4 tortillas de maíz o trigo integral



Preparación:

1. Mezcle el aguacate machacado con el aderezo.
2. Unte la mezcla en uno de los lados de cada tortilla.
3. Coloque el pavo, duraznos y lechuga en capas sobre la mezcla de aguacate.
4. Enrolle y ¡disfrute!

Desarrollado por la Universidad de California Extensión Cooperativa.