

# AVOCADO

## Proprietà & benefici:

- ✓ RICCO DI VITAMINE A, B, C, D, E, FIBRE, POTASSIO E FERRO
- ✓ FACILITA LA DIGESTIONE
- ✓ RIDUCE COLESTEROLO CATTIVO (LDL) E TRIGLICERIDI
- ✓ MIGLIORA LA PRESSIONE SANGUIGNA
- ✓ RICCO DI OMEGA 3
- ✓ PER LA SALUTE DEL CUORE
- ✓ MIGLIORA L'ASSIMILAZIONE DEGLI ANTIOSSIDANTI
- ✓ SVOLGE AZIONE ANTI-Infiammatoria e riduce i sintomi dell'ARTRITE
- ✓ PER LA SALUTE DEGLI OCCHI
- ✓ NUTRE LA PELLE
- ✓ MIGLIORA LA FERTILITÀ E AUMENTA LA LIBIDO



## Curiosità

### AVOCADO E CIOCCOLATO

L'AVOCADO SI SPOSA BENE CON IL CIOCCOLATO: PROVATELO NELLA PREPARAZIONE DEI VOSTRI ABITUALI BISCOTTI O MUFFIN AL CACAO, VI BASTERÀ SOSTITUIRLO AL BURRO IN PARI QUANTITÀ.

## Dieta

### AVOCADO PER DIMAGRIRE

Nonostante l'elevato quantitativo di grassi che contiene, l'avocado vanta interessanti proprietà dimagranti che lo rendono un valido aiuto nelle diete per perdere peso. Gli acidi grassi monoinsaturi presenti, contribuiscono a ridurre l'**accumulo di grasso** nella zona addominale e a riattivare il **metabolismo**. Le fibre solubili e insolubili presenti, facilitano la **digestione**, evitano il fastidioso gonfiore dopo i pasti e contribuiscono a donare un maggior senso di sazietà.

Clicca e scopri di più



## **Salute**

L'avocado è una specie arborea da frutto che appartiene alla famiglia delle **Lauracee**, originaria del Messico e del Centro America, scientificamente noto come **Persea americana**.

A differenza degli altri frutti che sono notoriamente ricchi di carboidrati, l'avocado ha un **profilo nutrizionale atipico**: ricco

di fibre (ben il 7%, di cui il 75% circa sono fibre insolubili e le restanti solubili), grassi buoni, vitamine del gruppo B, vitamina K, potassio, vitamina E e vitamina C, il suo consumo è associato a diversi effetti benefici confermati da numerosi studi scientifici come la **riduzione del rischio cardiovascolare**, l'aumento del **senso di sazietà** con conseguente perdita di peso e l'**aumento della fertilità**.

I principali grassi dell'avocado sono i monoin saturi, in particolare l'**acido oleico** che è anche il componente principale dell'olio d'oliva. Per questa caratteristica l'avocado viene eletto frutto amico della **salute cardiaca**.

L'avocado vanta proprietà antinfiammatorie e antiossidanti combatte efficacemente i **radicali liberi** ed il processo d'invecchiamento cellulare, facilita il processo digestivo grazie al contenuto di **fibre**, riduce la **pressione** sanguigna grazie al potassio, proteggendo l'apparato circolatorio e contribuisce a tenere bassi i livelli di **colesterolo**.

**Non usare se:** Data la sua elevata quantità di potassio, i soggetti affetti da insufficienza renale devono porre attenzione alla sua assunzione.

[Clicca e scopri di più](#)



## **Ricetta** (per 1 vasetto)

### **MAIONESE ALL'AVOCADO**



#### **INGREDIENTI:**

1 **avocado** maturo, 70ml **latte di soia**, succo di 1 **limone**, 60ml di **olio extravergine di girasole bio** o di extravergine di oliva delicato, 1 cucchiaino da caffè di **aceto di mele**, un pizzico di **sale marino integrale**.

#### **PROCEDIMENTO:**

1. Sbucciate l'avocado, dividetelo a metà e privatelo del nocciolo, quindi tagliatelo a tocchetti e trasferitelo nel bicchiere del frullatore ad immersione;
2. Bagnate subito l'avocado con il succo di limone per evitare l'ossidazione e l'imbrunimento;
3. Aggiungete il latte di soia ed iniziate a frullare fino ad ottenere una consistenza cremosa;
4. Regolate di sale e aromatizzate con l'aceto di mele, quindi riprendete a frullare versando a filo l'olio fino a quando la salsa non sarà cremosa e gonfia;
5. Trasferite la maionese all'avocado nel vasetto accuratamente sterilizzato e godetevi questa bontà!

[Clicca e scopri di più](#)





## Consigli in cucina: come usare l'avocado

### ✓ AVOCADO COME SOSTITUTO DEL BURRO

Grazie alla sua consistenza burrosa, dovuta all'elevato contenuto di grassi, l'avocado si presta bene per la preparazione di **creme e dolci vegani**, all'interno dei quali è usato per **sostituire il burro**, ingrediente di origine animale. Non esiste nessuna tabella di conversione, basta sostituire la quantità di burro con la stessa quantità di polpa di avocado. Utilizzare l'avocado al posto del burro vi permetterà di ottenere un **dolce più leggero**, di creare ricette **vegane** ed anche adatte agli **intolleranti al lattosio**.

### ✓ CREMA DI AVOCADO E CIOCCOLATO

Con l'avocado è possibile preparare delle **mousse o creme al cucchiaio** in pochissimi minuti. Occorre pulire l'**avocado**, ricavare la polpa e ridurla in purea, aggiungere ad essa dello zucchero integrale di canna o del dolcificante a piacere; a questo punto bisogna sciogliere il **cioccolato fondente** ed incorporarlo alla crema di avocado. In pochi semplici passi e con pochi ingredienti otterrete un dessert da leccarsi i baffi! Per una ricetta ancora più veloce provate a sostituire il cioccolato fondente con il cacao, sarà ugualmente buona.

### ✓ SMOOTHIE O FRULLATO CON L'AVOCADO

L'avocado ha un sapore che ricorda la nocciola e può rendere gustoso ogni tipo di frullato. Inoltre, la sua particolare consistenza è in grado di garantire una bella cremosità a frullati e smoothie. Per una **ricetta rinfrescante ed energizzante** usate questi ingredienti: la polpa di mezzo **avocado**, una **mela verde**, una **banana**, una spolverata di **zenzero**, del succo di **limone**. Frullate ed eventualmente aggiungete poca acqua, fino ad ottenere la consistenza desiderata. Infine, se lo gradite, per dolcificare potete aggiungere un cucchiaino di miele o di succo d'agave crudo. Se invece preferite **qualcosa di più goloso**, provate uno smoothie fresco frullando **latte di cocco** surgelato a cubetti, mezzo **avocado** e la polpa di mezzo **mango**, prima di dolcificarlo assaggiatelo in quanto il latte di cocco risulta naturalmente dolce.



### ✓ PREPARAZIONE DELLA SALSA GUACAMOLE

L'avocado può essere protagonista di **salse** per **panini** o per accompagnare **tartine**. La salsa famosa in tutto il mondo che ha come ingrediente principale l'avocado è la **salsa guacamole**, una preparazione tipica della **cucina messicana**. Esistono diverse versioni di questa ricetta che prevedono l'aggiunta a volte di yogurt, altre di pomodorini, o ancora di spezie, cipolla o aglio. La ricetta tradizionale prevede solo l'uso della polpa di **avocado**, succo di limone o **lime**, **sale** e **pepe**. Occorre pulire l'avocado, ricavare la polpa che andrà schiacciata e ridotta in purea e condita con sale, pepe e succo di limone, il quale, oltre ad insaporire la pietanza, risulta necessario per **evitare l'inscurimento dell'avocado** per ossidazione.

Clicca e scopri di più





## *Il consiglio in più*

### **SEME DI AVOCADO: I BENEFICI E COME MANGIARLO**



Tra le proprietà del **seme di avocado** spicca l'alto contenuto di antiossidanti, amminoacidi, vitamina E e fibre. È amico del cuore, contribuisce ad abbassare il **colesterolo** cattivo e i trigliceridi, sostiene e rafforza le **difese immunitarie**, è antibatterico e antifungino ed è un ottimo alleato per trattare le problematiche gastrointestinali. Per **mangiare il seme di avocado** ci sono due possibilità: potete togliere la pellicina che lo ricopre, lavarlo, asciugarlo, lasciarlo seccare per qualche giorno e poi grattugiarlo sopra le vostre pietanze. Oppure potete preparare un tisana facendone bollire metà per 10 minuti in ½ litro d'acqua. Lasciate raffreddare prima di eliminare il seme e bere l'infuso.

Clicca e scopri di più



## *Olio di avocado: proprietà e usi cosmetici*

Grazie alla ricchezza di nutrienti, l'avocado si presta bene ad essere utilizzato anche in **cosmetica**. Esistono infatti molte preparazioni a base di questo frutto esotico e, soprattutto, a base del suo olio, utili per idratare e donare morbidezza e lucentezza a **pelle e capelli**. L'**olio di avocado** ha, infatti, ottime proprietà antiage, nutrienti e idratanti.

### ✓ **EFFETTO IDRATANTE E ANTIAGE**

L'olio di avocado è fortemente idratante sulla pelle, lo si può utilizzare per contrastare le rughe, per nutrire la pelle secca e screpolata, come olio dopo-sole o per favorire la riduzione delle smagliature.

### ✓ **UTILE PER OGNI TIPO DI PELLE**

L'olio di avocado è utile per ogni tipo di pelle. Sulla pelle grassa svolge azione seboregolatrice, sulla pelle sensibile ha proprietà lenitive e sulla pelle matura ha proprietà antiage.

### ✓ **BENEFICI SUI CAPELLI**

L'olio di avocado risulta utile in caso di capelli secchi e sfibrati in quanto ha effetto ristrutturante. Lo si può utilizzare sulle punte a capello asciutto per donare morbidezza e lucentezza. Oppure, grazie alle proprietà seboregolatrici, come maschera pre-shampoo, per contrastare la forfora.

Clicca e scopri di più



Se questo eBook ti è piaciuto, vieni a trovarci su [www.viversano.net](http://www.viversano.net), il nostro sito nato nel 2012 con la missione di diffondere uno **stile di vita sano** e diventato uno dei punti di riferimento sul web per l'**alimentazione sana**, la **salute** e la **cosmetica naturale**. Ti aspettiamo online con i consigli dei nostri nutrizionisti, medici e professionisti della salute di comprovata esperienza, per offrirti risposte utili ed affidabili che ti aiuteranno a **ritrovare la linea** e restare in forma con i **rimedi naturali**.

