

Aztekowie nazywali awokado owocem maślanym właśnie ze względu na dużą zawartość tłuszczu. Owoc awokado zawiera aż 20-30% - głównie nienasyconych kwasów tłuszczowych, czyli tzw. "dobrego tłuszczu" znanego również jako Niezbędne Nienasycone Kwasy Tłuszczowe czyli NNKT.

Jak można się zatem łatwo domyślić :) jest wysokokaloryczny - 100g, to aż od 130-200 kcal, stąd też był wykorzystywany podczas długich podróży jako namiastka mięsa.



fot. Kasia Łukasiewicz

Witaminy / Mikroelementy:

Awokado zawiera znaczące ilości witamin B9, B6, K, E i C a także: karoteny, białko oraz sporo magnezu, wapnia i fosforu.

Ze względu na dużą zawartość potasu jest polecane osobom wyczerpanym i cierpiącym na depresję.

Witamina B6 zawarta w awokado pomaga łagodzić nagłe zmiany nastroju u kobiet, które cierpią na zespół napięcia przedmiesiączkowego.

Dzięki zawartości witaminy E oraz B, awokado pomaga w łagodzeniu stresu oraz takich problemów, jak niepłodność u kobiet i mężczyzn. Jest także używane w leczeniu impotencji.

Owoce awokado zalecane są ponadto osobom cierpiącym na anemię, nadciśnienie, dolegliwości żołądkowe i kłopoty z trawieniem.

Warto dodać, iż awokado nie zawiera cholesterolu ani sodu.





Saladę można podać z kurczakiem, wołowiną, rybą, jajkami, ziemniakami, kaszą, makaronem, chlebem, a także z innymi dodatkami. Salada jest idealnym przystawkiem do głównego dania.



Waski pulkownik z oszczędnie z chili :)