

L'avocado

L'avocado è il frutto di una pianta esotica (Persea americana).

Pur essendo un frutto, le sue proprietà nutrizionali lo rendono più simile ai semi oleosi.

Contiene infatti acidi grassi insaturi, tra cui l'acido oleico omega 9, lo stesso dell'olio extravergine di oliva.

In generale è ricco di grassi e va dunque prestata attenzione al suo potere calorico.

Presenta inoltre fibre, minerali e vitamine, tra cui anche la vitamina C e la vitamina E. Gli è attribuito un valore benefico per l'equilibrio intestinale.

Va sempre considerato che l'impatto ambientale dell'avocado è alto e che si ritengono le sue colture intensive non sostenibili, pertanto andrebbe posta attenzione al produttore da cui si acquista e il suo consumo andrebbe mantenuto saltuario.

In cucina si può inserire con fantasia in insalatone o poke o all'interno di salse o creme.