



# Avocado

Fuerte, Gwen, Hass, Bacon, Pinkerton,  
Reed, Lamb Hass, Mexicola



## Shopping:

- Avocado's come in different varieties, colors, textures and sizes.
- When shopping for a ripe Avocado gently squeeze the fruit, it should give a little to gentle pressure if ripe.

## Preparation:

- Cut the Avocado in half and remove the pit. To remove the pit, set the Avocado down on a cutting board, cut side facing up. Using a heavy knife, gently strike the pit with the blade, then turn to twist out the pit.
- Avocados are good raw, on their own or in a sauce or dish, cooked or even in a desert.

## Quick Recipe: Avocado Salad

1. Chop 4 Avocados, 1 large tomato (seeded) and 1/8 cup Cilantro. Thinly slice 1/2 Cup red onion. Add all ingredients to a bowl.
2. Drizzle with 1 Tablespoon olive oil, the juice and zest of 2 to 3 limes and salt and paper to taste. Toss.

## Storage:

- Store Avocados on the counter until they ripen, then store in the refrigerator. They will keep for up to a week. DO NOT store unripe avocados in the refrigerator, they will never soften.
- Avocado flesh can turn an unappetizing gray-brown after exposed to air. Sprinkling with a little acid, like lemon or lime juice, can help keep the flesh fresh and green.

## Good for you:

- Avocados are nutritional powerhouses! They are loaded with healthy fats, vitamins, minerals, and fiber—including Vitamins C and K, B Vitamins, and Potassium. They are also a great source for fatty acids Omega-6 and omega-3!

## Did you know:

- Avocados, native to south-central Mexico have been cultivated for more than 7,000 years!



# Avocado

Fuerte, Gwen, Hass, Bacon, Pinkerton,  
Reed, Lamb Hass, Mexicola



## Shopping:

- Avocado's come in different varieties, colors, textures and sizes.
- When shopping for a ripe Avocado gently squeeze the fruit, it should give a little to gentle pressure if ripe.

## Preparation:

- Cut the Avocado in half and remove the pit. To remove the pit, set the Avocado down on a cutting board, cut side facing up. Using a heavy knife, gently strike the pit with the blade, then turn to twist out the pit.
- Avocados are good raw, on their own or in a sauce or dish, cooked or even in a desert.

## Quick Recipe: Avocado Salad

1. Chop 4 Avocados, 1 large tomato (seeded) and 1/8 cup Cilantro. Thinly slice 1/2 Cup red onion. Add all ingredients to a bowl.
2. Drizzle with 1 Tablespoon olive oil, the juice and zest of 2 to 3 limes and salt and paper to taste. Toss.

## Storage:

- Store Avocados on the counter until they ripen, then store in the refrigerator. They will keep for up to a week. DO NOT store unripe avocados in the refrigerator, they will never soften.
- Avocado flesh can turn an unappetizing gray-brown after exposed to air. Sprinkling with a little acid, like lemon or lime juice, can help keep the flesh fresh and green.

## Good for you:

- Avocados are nutritional powerhouses! They are loaded with healthy fats, vitamins, minerals, and fiber—including Vitamins C and K, B Vitamins, and Potassium. They are also a great source for fatty acids Omega-6 and omega-3!

## Did you know:

- Avocados, native to south-central Mexico have been cultivated for more than 7,000 years!



# Aguacate

Variedades: Fuerte, Gwen, Hass, Bacon, Pinkerton, Reed, Lamb Hass, Mexicola



## Cuando Este Comprando

- Los aguacates vienen en diferentes variedades, colores, texturas y tamaños.
- Cuando compre un aguacate maduro, exprima suavemente la fruta; debe tener una ligera presión si está madura.

## Preparacion:

- Corte el aguacate por la mitad y quitarle el hueso. Para quitar el hueso, coloque el aguacate sobre una tabla de cortar, con el lado cortado hacia arriba. Con un cuchillo pesado, golpee suavemente el hueso con la hoja y luego gírelo para sacarlo.
- Los aguacates son buenos crudos, solos, en salsa, cocidos o incluso en un postre.

## Receta Rapida

- Pica 4 aguacates, 1 tomate grande (sin semillas) y 1/8 de taza de cilantro. Corta en rodajas finas 1/2 taza de cebolla morada. Agrega todos los ingredientes a un bol.
- Rocíe con 1 cucharada de aceite de oliva, el jugo y la ralladura de 2 a 3 limas y sal y papel al gusto. Sacudida.

## Como Guardar:

- Guarde los aguacates en la encimera hasta que maduren y luego guárdelos en el refrigerador. Se conservarán hasta por una semana. NO guarde aguacates verdes en el refrigerador, nunca se ablandarán.
- La pulpa del aguacate puede volverse de un desagradable color marrón grisáceo después de exponerse al aire. Rociar con un poco de ácido, como jugo de limón o lima, puede ayudar a mantener la pulpa fresca y verde.

## Saludables!

- ¡Los aguacates son potencias nutricionales! Están cargados de grasas saludables, vitaminas, minerales y fibra, incluidas las vitaminas C y K, las vitaminas B y el potasio. ¡También tienen bastantes ácidos grasos, omega-6 y omega-3!

## Sabia usted?

- ¡Los aguacates, originarios del centro-sur de México, se cultivan desde hace más de 7.000 años!



# Aguacate

Variedades: Fuerte, Gwen, Hass, Bacon, Pinkerton, Reed, Lamb Hass, Mexicola



## Cuando Este Comprando

- Los aguacates vienen en diferentes variedades, colores, texturas y tamaños.
- Cuando compre un aguacate maduro, exprima suavemente la fruta; debe tener una ligera presión si está madura.

## Preparacion:

- Corte el aguacate por la mitad y quitarle el hueso. Para quitar el hueso, coloque el aguacate sobre una tabla de cortar, con el lado cortado hacia arriba. Con un cuchillo pesado, golpee suavemente el hueso con la hoja y luego gírelo para sacarlo.
- Los aguacates son buenos crudos, solos, en salsa, cocidos o incluso en un postre.

## Receta Rapida

- Pica 4 aguacates, 1 tomate grande (sin semillas) y 1/8 de taza de cilantro. Corta en rodajas finas 1/2 taza de cebolla morada. Agrega todos los ingredientes a un bol.
- Rocíe con 1 cucharada de aceite de oliva, el jugo y la ralladura de 2 a 3 limas y sal y papel al gusto. Sacudida.

## Como Guardar:

- Guarde los aguacates en la encimera hasta que maduren y luego guárdelos en el refrigerador. Se conservarán hasta por una semana. NO guarde aguacates verdes en el refrigerador, nunca se ablandarán.
- La pulpa del aguacate puede volverse de un desagradable color marrón grisáceo después de exponerse al aire. Rociar con un poco de ácido, como jugo de limón o lima, puede ayudar a mantener la pulpa fresca y verde.

## Saludables!

- ¡Los aguacates son potencias nutricionales! Están cargados de grasas saludables, vitaminas, minerales y fibra, incluidas las vitaminas C y K, las vitaminas B y el potasio. ¡También tienen bastantes ácidos grasos, omega-6 y omega-3!

## Sabia usted?

- ¡Los aguacates, originarios del centro-sur de México, se cultivan desde hace más de 7.000 años!