

FAI IL PIENO DI ENERGIA CON L'AVOCADO

Ricco di grassi buoni, vitamine e minerali, questo frutto è un perfetto snack antifatica

di Valeria Ghitti

SCEGLILO COSÌ

Se vuoi comprare un avocado pronto da consumare, scegliilo leggermente morbido alla pressione delle dita. Se è molto molle, devi mangiarlo entro un paio di giorni, mentre quando è duro, potresti dover aspettare anche più di una settimana: tienilo a temperatura ambiente e ponilo vicino alle mele per accelerarne la maturazione. «Quando, dopo aver inciso con un coltello la polpa fino all'osso centrale e aver fatto una rotazione della lama di 360 gradi, le due metà del frutto si separano senza fatica e il nocciolo viene via con facilità, il prodotto è nelle condizioni ideali, pronto per essere scavato con un cucchiaino», precisa Lorenzo Bazzana, responsabile Ortofrutta di Coldiretti.

DÀ SPRINT A CORPO E MENTE

«L'avocado è ricco di acidi grassi polinsaturi, Omega 3 e Omega 6, che agiscono positivamente sulla fluidità del sangue» spiega la dottoressa Anna D'Eugenio, medico nutrizionista. «Grazie a essi e al contenuto di minerali, in particolare potassio, magnesio, calcio e fosforo, l'avocado, soprattutto se spalmato su una fetta di pane, dà energia senza appesantire. È quindi ideale nei periodi di maggiore fatica intellettuale ma anche prima di un'attività fisica».

TI SAZIA E TI MANTIENE GIOVANE

La ricchezza in grassi rende questo frutto molto calorico, quindi da consumare con attenzione ma, nella bella stagione, un'insalata con avocado e noci, seguita da un frutto di stagione, è un pranzo perfetto, che ti mantiene giovane. «Ricco di glutazione e di vitamina E (ma anche A e D), svolge importanti funzioni antiossidanti e quindi antinvecchiamento», spiega la nutrizionista. In più è utile durante il periodo premestruale, perché riduce la ritenzione idrica: «Sostituire un pasto con insalata e avocado e una centrifuga di finocchio, mela e ananas, dà un ottimo senso di sazietà e fa perdere i liquidi in eccesso», conclude l'esperta.

VALORI NUTRIZIONALI

Un etto di avocado fornisce 23 g di grassi, 3,3 g di fibre, 450 mg di potassio, 44 mg di fosforo, 18 mg di vitamina C, 6,4 mg di vitamina E e 231 calorie.

VERDE O VIOLA?



FUERTE

Dalla forma simile a quella di una pera, ha buccia sottile color verde scuro. Ha un minore contenuto di oli: da provare al naturale, in insalata.



HASS

Ovale, con buccia spessa, ruvida che, maturando, diventa viola scuro, ha polpa cremosa e senza fibre, ideale da spalmare o per salse come il guacamole.