

## GRANADAS

Las granadas, como su zumo recién extraído, son muy ricas en vitaminas C y B2 (riboflavina). También contienen cantidades considerables de minerales, de los que destacan el Potasio, el Fósforo y el Manganeseo, así como un alto contenido en Hierro y Cobre muy interesante para el tratamiento de las anemias. También constituye una excelente fuente de Calcio



### ENSALADA DE GRANADAS

#### Ingredientes:

Escarola , aceite de oliva virgen, sal, lechuga, vinagre o zumo de limón, 1 granada, pimienta negra.

#### Preparación:

Lavar y cortar las hortalizas y la granada , disponer en una ensaladera y aliñar con la sal el vinagre o zumo de limón, la pimienta o cualquier vinagreta que sea de su agrado.

### MERMELADA DE GRANADAS

#### Ingredientes:

12 granadas, 1/2 kg. azúcar

#### Preparación:

Cortarlas a la mitad, pasarlas por un exprimidor. Luego quitarles los granos y ponerlos en un colador fino, aplastándolos para extraerles todo el jugo que les queda.

Medir 1/2 litro de jugo y colocarlo en una cacerola junto con el azúcar. Mezclar y llevar al fuego fuerte durante 20 minutos, quitando con una espumadera la espuma que se va formando. Sacar la cacerola del fuego, volcar la mermelada en frascos de vidrio y hervirlos durante 15 minutos cubiertos de agua para su esterilización.

### ZUMO DE GRANADAS

Exprimir las granadas como si se tratase de una naranja, colar los granos. Este zumo es muy agradable de tomar y su consumo muy interesante para los niños por sus propiedades nutritivas.

## AGUACATES

Los aguacates son libres de colesterol y de sodio, es un alimento bajo en grasa saturada( con sólo 5.0 gramos de grasa por porción) y ricos en grasa monosaturada, considerada por algunos científicos como protectora contra enfermedades del corazón y ciertas clases de cáncer. Además, los aguacates son densos en nutrientes en potasio, folato, fibra dietética, vitamina C, vitamina E, riboflavina y vitamina B6.

### GUACAMOLE

#### Ingredientes:

4 aguacates deshuesados y pelados, 2 cucharadas de jugo de limón, 1 diente de ajo machacado , 1 tomate rojo, finamente picado, 1/4 de taza de cebolla finamente picada , 1/4 de cucharadita de comino molido, 3 o 4 gotas de salsa picante. Tortitas de maíz.

#### Preparación:

Usando un tenedor, machaque el aguacate con el jugo de limón y el ajo. Agregue el resto de los ingredientes y mezcle. Adorne como guste y sirva con las tortitas

### AGUACATES RELLENOS

Vaciar los aguacates con una cuchara y aplastarlos y mezclarlos con atún, lechuga, gambas peladas o cualquier otro relleno que les guste. rellenar las cáscaras con la preparación.

### PASTA CON AGUACATE

#### Ingredientes:

400 gr. de pasta (spagueti, cintas), 1 pimiento, albahaca fresca, 1/4 de taza de vinagre, 2 tomates, 1 aguacate, 1 cebolla, sal, pimienta.

#### Preparación:

Picar los ingredientes bien finos, y mezclarlos con el vinagre y el aceite, la sal y la pimienta. Dejar reposar un rato para que se mezclen los sabores. Cocinar la pasta y escurrirla, mezclarla bien con la vinagreta y servir el plato inmediatamente.



Tel/Fax: 973 79 13 91  
[www.recapte.com](http://www.recapte.com)

