



Ajuntament  
de Martorell

Patronat Municipal de Serveis d'Atenció  
a les Persones de Martorell

---

# L'ALVOCAT

---



L'avocat és un fruit que generalment el consumim com una hortalissa o una verdura, de sabor delicat i de fàcil consum, ric en greixos monoinsaturats, antioxidants i minerals.

Els greixos constitueixen el seu principal component després de l'aigua, pel que el seu valor calòric és elevat respecte a altres fruites, però inferior al del coco, de major contingut gras. Aporta una baixa quantitat d'hidrats de carboni i menor encara de proteïnes. Quant al greix, aquest és majoritàriament monoinsaturat; el 72% del total de greixos és àcid oleic, característic de l'oli d'oliva.

És ric en minerals com el potassi, el magnesi i pobre en sodi. El potassi és necessari per a la transmissió i generació de l'impuls nerviós, per a l'activitat muscular normal i intervé en l'equilibri d'aigua dins i fora de la cèl·lula. El magnesi es relaciona amb el funcionament d'intestí, nervis i músculs, forma part d'ossos i dents, millora la immunitat i posseeix un suau efecte laxant.

Destaca el seu contingut de vitamina E (antioxidant, intervé en l'estabilitat de les cèl·lules sanguínies i en la fertilitat) i de certes vitamines hidrosolubles del grup B, com la B6 o piridoxina, que col·labora en el bon funcionament del sistema nerviós.

## RECOMANACIONS PER LA SALUT :

Per la seva aportació d'antioxidants i greixos de tipus monoinsaturat, es recomana el seu consum especialment, als qui tenen més risc de patir malalties cardiovasculars. Els greixos monoinsaturats tenen la propietat de reduir les taxes de colesterol total en sang.

La vitamina E, com antioxidant, contribueix a reduir el risc de múltiples malalties, entre elles, les cardiovasculars, les degeneratives i fins i tot el càncer.

A més, per la seva riquesa en magnesi i potassi i baixa aportació de sodi, resulta molt recomanable per a aquelles persones que pateixen d'hipertensió arterial o afeccions als vasos sanguinis i al cor i per als que tenen bulímia o prenen diürètics que eliminen potassi. El seu contingut en potassi l'hauran de tenir en compte les persones que pateixen d'insuficiència renal i que requereixen de dietes controlades en aquest mineral. Per ser bastant calòric, s'ha de moderar el seu consum en cas de sobrepès o obesitat.

Quan elaborem plats amb alvocat, hem de tenir cura de tirar la sal en el moment de consumir-los, donat que si es posa una estona abans els alvocats s'enfosqueixen.

#### ALTRES RECOMANACIONS :

Mascareta facial, d'alvocat i llimona, per a pells grasses o mixtes Barregeu un alvocat amb dues cullerades de suc de llimona i apliqueu sobre la cara. Deixeu actuar 15 minuts.

Mascareta facial, d'alvocat i mel, per a nodrir i netejar la pell. Barregeu un alvocat amb dues cullerades de mel i apliqueu sobre la cara. Deixeu actuar 20 minuts.

Mascareta facial, d'alvocat i oli d'oliva, per a pells seques. Barregeu un alvocat amb dues cullerades d'oli d'oliva i apliqueu sobre la cara. Deixeu actuar 15 minuts.

Mascareta per hidratar el cabell, d'alvocat, rovell d'ou i oli d'oliva. Barregeu un alvocat amb un rovell d'ou i un a cullerada d'oli d'oliva i apliqueu sobre el cabell humit. Deixeu actuar de 20 a 30 minuts.

#### RECEPTA:TARTAR D'ALVOCAT I SALMÓ.



Ingredients:

- 100 g salmó fumat, 1 alvocat, 1 cullerada de ceba tendra, ½ tomàquet, Suc de ½ llimona, 1 cullerada de salsa de soja, ½ cullerada de mel, Anet picat, Oli d'oliva verge , ..Sal

Talleu el salmó a quadrats petits, i afegiu la salsa de soja, la mel, i l'anet i removeu tot bé.

Trossegeu de la mateixa manera l'alvocat, i afegiu el suc de llimona, la ceba tendra, sal i l'oli d'oliva. Si et ve de gust un sabor més intens, pots posar coriandre picat i una mica de pebre blanc o negre.

Talleu el tomàquet en rodanxes fines i poseu-les a sobre del plat en forma de flor, a sobre, amb ajuda d'un cèrcol per emplatar, la barreja d'alvocat i a sobre la barreja del salmó.

Per últim ho podeu decorar amb anet per sobre i unes torraderetes al costat.

SALUT!