



o poder do abacate



**TERAPEUTA NUTRICIONAL
SARA FERNANDES**
os benefícios do abacate

2



CHEF JOSÉ AVILLEZ
vieiras marinadas com abacate

3

TERAPEUTA NUTRICIONAL SARA FERNANDES os benefícios do abacate



A pera abacate ou abacate (*Persea americana*) pertence à família das Lauráceas e é nativa da América Central, mais especificamente do México. Esta é uma das frutas mais nutritivas que existe dada a sua elevada composição em gordura, especialmente monoinsaturada, e por ser das frutas mais ricas em amino ácidos e isentas de frutose. O seu nome deriva do termo asteca Ahuacatl, que significa testículo, cuja forma é semelhante a esta fruta. A pera abacate tem sido conhecida como um alimento afrodisíaco possivelmente porque

a sua gordura é indispensável para o equilíbrio hormonal e a presença de vitaminas C e E, essenciais para a fertilidade masculina e beleza da pele.

O abacate é uma fruta de fácil digestão, saciante e que apresenta um índice glicémico reduzido, o que ajuda na regulação dos níveis de açúcar, especialmente útil para alguns doentes diabéticos e em casos de emagrecimento.

Segundo alguns ensaios clínicos, a ingestão diária de pera abacate tem estado associado a um menor risco de doenças cardiovasculares. A presença do fitoquímico beta-sitosterol, parece ajudar na redução do colesterol total, aumento do colesterol HDL e redução do colesterol LDL. Paralelamente, este composto também parece exercer um efeito anti-cancerígeno.

A presença de glutathione, antioxidante que favorece a redução de radicais livres, confere-lhe propriedades anti-inflamatórias essenciais para a prevenção de doenças cardiovasculares, degenerativas e envelhecimento precoce.

Como escolher?

Geralmente compram-se verdes, isto é, duros ao toque. Devem amadurecer à temperatura ambiente ou, de forma a acelerar o processo de amadurecimento, podem envolver-se em folhas de jornal. Assim que estiverem moles ao toque, podem ser ingeridos ou conservados, preferencialmente com o caroço, no frigorífico. Dado que em contacto com o oxigénio e a luz, a gordura tende a oxidar é aconselhável adicionar gotas de sumo limão à polpa do abacate de forma a abrandar a sua oxidação.

A polpa, comece com um quarto de abacate, quando esmagada e temperada com sumo de limão, flor de sal e piri piri em pó, pode ser utilizada como um molho ou patê para barrar em tostas, wraps ou sandwiches, em substituto da manteiga. Fatiado ou em cubinhos, este fruto é também é uma boa adição em batidos, massas ou saladas. Experimente, a sua saúde agradece!

Referências: Dreher ML, Davenport AJ. (2013) Hass avocado composition and potential health effects. *Crit Rev Food Sci Nutr*.53 (7):738-50.
Fulgoni VL 3rd, Dreher M, Davenport AJ. (2013) Avocado consumption is associated with better diet quality and nutrient intake, and lower metabolic syndrome risk in US adults: results from the National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) 2001-2008. *Nutr J*.12:1.

CHEF JOSÉ AVILLENZ

vieiras marinadas com abacate

4 pessoas

VIEIRAS:

12 vieiras

3 colheres de sopa de sumo de lima

2 colheres de sopa de sumo de limão

4 colheres de sopa de azeite

10 folhas de coentros picados em juliana fina

1 malagueta encarnada cortada em cubinhos

Sal q.b.

Pimenta q.b.



GUACAMOLE:

800 g de abacate bem maduro

15 g de tomate-chucha picado finamente

15 g de cebola branca picada finamente

10 g de pimento encarnado picado finamente

3 g de sumo de limão

2 g de cominhos

10 g de sal fino

5 g de molho Tabasco

CRUMBLE DE PÃO:

50 g de miolo de pão alentejano

Óleo para fritar q.b.

CHEF JOSÉ AVILLENZ

vieiras marinadas com abacate



PREPARAÇÃO:

Arranje os abacates (descasque e retire o caroço). Numa taça, migue o abacate com a ajuda de um garfo, junte o sumo de limão, o tomate, a cebola e o pimento encarnado.

Corrija os temperos com cominhos, sal fino e Tabasco. Reserve no frio.

Triture o miolo de pão alentejano, frite em óleo quente, escorra bem e reserve.

Limpe bem as vieiras. Corte-as, já arranjadas, em rodela e tempere com sumo de lima, sumo de limão, sal, pimenta e azeite. Acrescente os coentros em juliana fina e a malagueta sem sementes cortada em cubinhos. Reserve no frigorífico durante, pelo menos, 10 minutos e até a um máximo de 30 minutos.

Num prato de servir, coloque o guacamole ao centro e, por cima, as vieiras marinadas.

Finalize com um pouco de crumble de pão e sirva de imediato.