



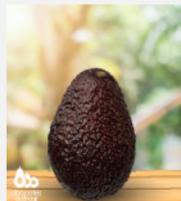
receitas

Salgadas



Calendário brasileiro das variedades de Abacate

- Avocado (Hass)
- Breda
- Fortuna
- Geada
- Margarida
- Ouro Verde
- Quintal



Avocado (Hass)



Breda



Fortuna



Geada



Margarida



Ouro Verde



Quintal



A **Associação Brasileira de Produtores de Abacate** é uma organização que agrega os produtores brasileiros de Abacate. A Abacates do Brasil atua em todo o território nacional, e tem como objetivo central a promoção de Abacate como produto no campo da produção, comercialização, industrialização, valorizando todas as suas qualidades nutricionais, nutracêuticas, cosméticas e outras.

Desde 2016, a organização promove a página **@amoabacate** no Facebook e Instagram com o objetivo de ampliar o conhecimento do Abacate aos consumidores, favorecendo o consumo através da divulgação de receitas, dicas saudáveis e informações nutracêuticas.



Tiras de Abacate empanado

Ingredientes

2 Avocados ou 1 Abacate
1 limão
Sal
Pimenta do reino
1 xícara de farinha de pão ou panko
1 xícara de parmesão ralado
1 xícara de farinha de trigo
1 ovo batido

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ **DICA** ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

Sirva com o molho de sua preferência,
pois fica um petisco maravilhoso!

Modo de preparo

Cortar os abacates ao meio, retirando o caroço e a polpa e cortando em fatias longitudinais de aproximadamente 1 cm.

Após cortado, tempere com suco de limão, sal e pimenta do reino.

Em um recipiente separado, misture a farinha de pão com o queijo parmesão ralado e reserve.

Em outro recipiente coloque a farinha de trigo,. Para empanar, siga a ordem: passe na farinha de trigo, depois no ovo batido e finalize passando na mistura de farinha de pão e no queijo parmesão.



Macarrão com molho de Abacate

Ingredientes

- 250 g de macarrão
- 1 a 2 dentes de alho
- ¼ de xícara de manjericão fresco, mais extra para servir
- 1 a 2 colheres de sopa de suco de limão fresco
- 1 colher de sopa de azeite, mais se necessário
- 1 abacate maduro, sem caroço
- 1 colher de sopa de água
- ¼ a ½ colher de chá de sal, ou a gosto
- Pimenta-do-reino, a gosto
- Raspa de limão, para servir

Modo de preparo

Aqueça em uma panela com água e sal, suficiente para cozinhar o macarrão. Cozinhe a massa escolhida de acordo com as instruções do pacote.

Enquanto a massa cozinha, faça o molho. Bata no processador o alho e o manjericão até ficarem picadinhos. Adicione o suco de limão, o azeite, o Abacate e uma colher de água. Processe até virar um creme, parando de vez em quando para raspar as laterais do processador com uma espátula. Se estiver muito grosso, adicione mais um pouquinho de azeite. Tempere com sal e pimenta a gosto.

Escorra a massa e coloque de volta na panela sem a água. Despeje por cima o molho de abacate e mexa para misturar bem.

Ao servir, salpique pimenta, raspas de limão e folhas de manjericão, se desejar.



Guacamole com Abacate

Ingredientes

1 Abacate inteiro ou 2 Avocados
1 tomate sem sementes, picados
1 cebola picada
Suco de 1 limão
Sal a gosto

Opcional: 1 pimenta dedo de moça,
picada sem sementes

Modo de preparo

Primeiramente pique o tomate e a cebola, e misture. Corte o Abacate ou Avocado e retire a polpa da casca, e amasse em uma tigela. Adicione ao abacate a mistura do tomate e a cebola. Tempere com os demais ingredientes, e sirva com nachos!

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ DICAS ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

Deixe o caroço dentro do guacamole para ele não escurecer!

- - - - -

Se usar cebola roxa ou branca, seu guacamole vai ficar mais colorida e deliciosos!

- - - - -

Se gostar de coentro, adicione 2 colheres de sopa de coentro picado.



www.amoabacate.com.br

AMO
Abacate



/amoabacate



Amo Abacate



@amo_abacate