

## Avokádo zlepšuje paměť

---



### Jak nakupovat avokádo?

Při nákupu avokáda **dbáme na to, aby na slupce nebyla příliš měkká místa a hlavně žádné tmavé skvrny**. Zralé avokádo je na omak měkké, oproti tomu plody v obchodech jsou často tvrdé a tudíž nezralé. **Doporučujeme proto kupovat tvrdá avokáda, která si doma sami necháme dozrát**. Dáme je do papíru (případně novin) a necháme 2 až 3 dny při pokojové teplotě.

### Proč je avokádo tak zdravé?

Avokádo je bohaté na **proteiny, vitamíny A, B1, B2, B6, C a E**. Má také **dostatek minerálů, především železa, vápníku, fosforu a draslíku**. Zelený plod **obsahuje hodně lecitinu, který snižuje hladinu cholesterolu a zlepšuje paměť**. V avokádu je až 30% tuků, které jsou z valné části zastoupeny ve formě zdraví velmi prospěšných nenasycených mastných kyselin.

### Co připravit z avokáda?

Plody avokáda jsou **vhodné do salátů, k výrobě pomazánek, salátových dressinků** apod. Avokádo slouží k rychlé konzumaci, připravené pokrmy skladujeme ve spodní části ledničky maximálně 4 dny.

## Vyzkoušejte naše avokádové recepty:

Recept na **avokádovou pomazánku** naleznete [ZDE](#)

Recept na **avokádovou omáčku Quacamole** je [ZDE](#)

Recept na **lososa s avokádovým tatarákem** se nachází [ZDE](#)

Recept na **okurkový salát a avokádem** najdete [ZDE](#)

Recept na **krevetový salát s pomelem a avokádem** se ukrývá [ZDE](#)

Recept na **kokosovo-avokádový nápoj (smoothie)** máme [ZDE](#)