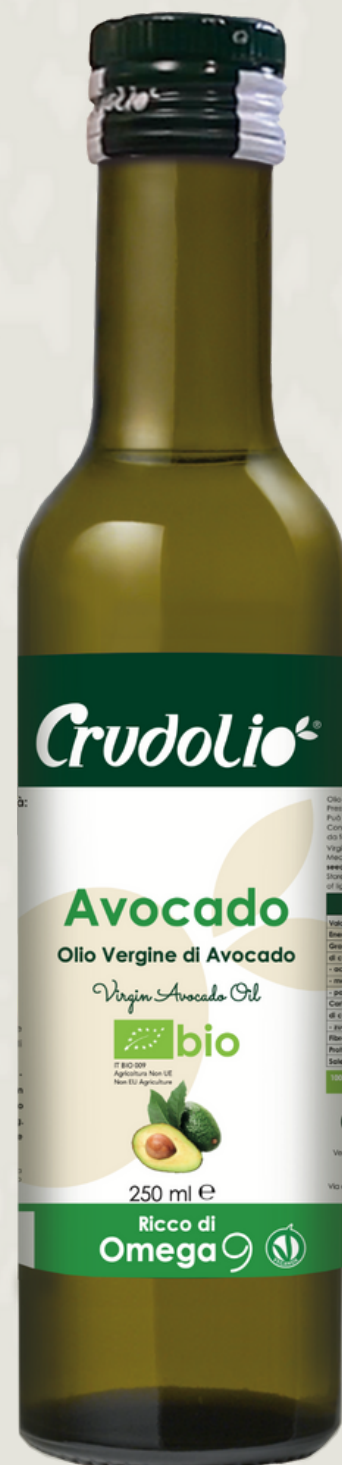


OLIO VERGINE DI AVOCADO



L'olio di avocado si estrae dalla polpa dell'avocado (*Persea americana*), mediante spremitura a freddo. I frutti di avocado vengono puliti, sbucciati e denocciolati, successivamente quindi vengono pressati fino ad ottenere un olio dal colore verde scuro dalle fantastiche proprietà nutrizionali.

Ingredienti

Olio Vergine di Avocado*. *Biologico

Nutrizione

Quest'olio è ricco di acidi grassi monoinsaturi (Omega 9), favorisce la salute del sistema cardiovascolare. E' inoltre ricco di Vitamina E, Vitamina A e fitosteroli.

In Cucina:



In foto, la Green Pesto Pasta preparata dalla nostra Ambassador Giulia, che ha utilizzato l'olio di avocado per preparare un delizioso **pesto verde**.

Come si usa?

Altamente versatile, si può utilizzare per qualsiasi preparazione, anche per le frittiture (grazie all'alto punto di fumo).

In cosmesi si utilizza per prevenire la formazione di smagliature e per riparare le labbra screpolate.

Curiosità

Il suo colore verde brillante deriva dall'alta percentuale di clorofilla e carotenoidi, presenti nella polpa del frutto; il colore è infatti l'indicatore principale della purezza dell'olio vergine di avocado.

Popolarità

La domanda di avocado è cresciuta rapidamente negli ultimi anni, grazie ai trend culinari digitali dell'Avocado Toast e della salsa Guacamole.