



ABACATE

INFORMAÇÕES BÁSICAS

BENEFÍCIOS

TIPOS

FORMAS DE PREPARO

ROTULAGEM

LOCAIS DE VENDA



FACULDADE SANTA TEREZINHA (CEST)
CURSO:NUTRIÇÃO PERÍODO:1ºDISCIPLINA:INTRODUÇÃO A NUTRIÇÃO
PROFESSOR (A): MARIA TEREZA SILVA DE MEDEIROS
ALUNO (A): TAYNARA MARTINS SOUSA
DATA:23/04/2021

Informações Básicas:

É uma fruta nativa da América Central e do Sul, sendo cultivada nestas regiões desde 8000 aC.

Hoje o maior produtor é o México, mas América do Norte, Israel, África do Sul, Austrália e Nova Zelândia também se destacam na produção.

No Brasil, chegou por volta dos séculos XVI e XVII, trazido da Guiana Francesa por Luís de Abreu Vieira e Silva.

.....
O abacate é proveniente de excelentes benefícios para a saúde, é rico em vitaminas C, E e K. E minerais como potássio e magnésio.
.....



Benefícios



Melhora o rendimento do treino por ser rico em energia. E mantém os músculos fortes

Previne doenças cardíacas e câncer, por ser rico em vitaminas e antioxidantes que fortalecem o sistema imunológico



Aumenta a hidratação e o brilho do cabelo

Contribuição para uma pele bonita e hidratada



Antienvelhecimento



Tipos:



Avocado

Breda

Fortuna

Geada

Margarida

Ouro Verde

Quintal

Formas de preparo:

- **Vitaminas:** Feito com leite, açúcar e outras frutas.
- **Guacamole:** Paste de abacate com tomate, cebola, alho, limão e pimenta.
- **Molho de abacate para saladas:** Creme de abacate, cebolinha, alho, azeite, sal e pimenta.
- **Mousse de abacate:** abacate, leite condensado e limão
- **Abacate amassado:** Abacate, leite e açúcar



Informações sobre rotulagem

Composição nutricional do abacate (por 100 g)	
Energia (kcal)	108
Proteínas (g)	1,1
Gordura Total (g)	10,5
Gordura monoinsaturada (g)	6,5
Carboidrato (g)	2,3
Fibras (g)	3
Vitamina C (mg)	3
Vitamina A/caroteno (mcg)	32
Vitamina E (mg)	2,1
Ácido fólico/Folato (mcg)	11
Potássio (mg)	326
Fósforo (mg)	36



Informações sobre rotulagem

PARA MANUSEAR ADEQUADAMENTE O ABACATE:



A conservação do abacate pode ser feita da seguinte maneira:

- mantido na geladeira envolvido em plástico filme para evitar a oxidação e/ou com suco de limão na superfície, podendo ser guardado na geladeira por até 3 semanas.



Locais de Venda

• SUPERMERCADO:



• FEIRA:

