



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

AVOKADO NASIL TÜKETİLİR

Tropikal bir meyve olan avokado, hem meyve hem sebze olarak tüketilebilir. Peki, avokado nasıl tüketilir? Avokado, yaygın olarak salatalarda ve omlete karıştırılarak tüketilir. Salatalara eşsiz bir lezzet katar. Avokado ezmesi de yaygın bir tüketme seçeneğidir. Meze olarak yemeklerin arasında harika bir dip sos olabilir. Avokado, çeşitli yemeklere kremsi bir doku katar. Sağlıklı yağlar için birçok sebzeli ve etli yemeklerde kullanılabilir. Avokado ile tostlar, sandviçler, burgerler, mayonez, dürümler ve ızgaralara nadide bir lezzet katar. Avokado, içeceklerde de kullanılabilir. Smoothielerin lezzetini kremsileştirir.
