



*Deine soziale Wahl für Reinigung und Catering*

## *Superfood Avocado*

Von Superfood spricht man, wenn Lebensmittel bestimmte gesunde Inhaltsstoffe in überdurchschnittlicher Menge enthalten. Daher sind diese als besonders gesund bekannt. Die Avocado enthält beispielsweise viele Vitamine, Ballaststoffe und Magnesium.

Avocados wachsen an einem Avocadobaum, der bis zu 10–20 Meter hoch werden kann. Die Früchte werden unreif geerntet und reifen danach. Eine reife Avocado erkennst Du, indem die Schale vorsichtig leicht eingedrückt werden kann und die Frucht nicht mehr glänzt.

Die Avocado ist eine Butterfrucht und enthält deshalb Fett, das reich an ungesättigten Fettsäuren ist. Daher sollten Avocados trotz den vielen anderen Vitaminen, Ballaststoffen und Mineralstoffen, die sie enthalten, sparsam eingesetzt werden. Wird die Frucht in den empfohlenen Mengen – maximal drei Esslöffel pro Tag – konsumiert, ist das kein Problem.

Gerne kümmern wir uns um das Kulinarische für Dein Fest und verwöhnen Dich mit internationalen Gerichten. Melde Dich bei uns: [www.sonrisaglobal.ch](http://www.sonrisaglobal.ch), [info@sonrisaglobal.ch](mailto:info@sonrisaglobal.ch), +41 77 487 70 53.

Wir freuen uns auf Deine Anfrage.  
Dein Sonrisa Team

