

## Avocados

Avocado ist eine beliebte und gesunde Fettquelle, da es sich um ungesättigte Fettsäuren handelt, welche gut und einfach in Energie umgewandelt werden.

Jedoch ist es nicht immer einfach, die richtige Avocado zu finden. Beim Kauf von Avocados sollte auf ein paar Punkte geachtet werden. Die Farbe der Avocado sollte gleichmässig sein. Ausserdem sollte sie nicht zu matschig aber auch nicht zu hart sein, sie sollte bei Druck leicht nachgeben.

Gerne kümmern wir, Sonrisa, uns um das Kulinarische für dein Fest und bereiten internationale Gerichte für dich und deine Gäste zu. Melde dich bei uns: [www.sonrisaglobal.ch](http://www.sonrisaglobal.ch), [info@sonrisaglobal.ch](mailto:info@sonrisaglobal.ch), +41 52 730 90 00.

Wir freuen uns auf Deine Anfrage.  
Dein Sonrisa Team

