

COME USARE L'AVOCADO AL POSTO DEL BURRO



L'avocado è un frutto tropicale che negli ultimi anni ha conquistato l'Europa. Inizialmente noto solo per il famoso guacamole , si è fatto largo nelle nostre cucine, perdendo l'alone di mistero che lo circondava. Quando scoprirete come usare l'avocado al posto del burro nelle vostre ricette dolci e salate, è sicuro che gli troverete un posto fisso in dispensa.

Questo frutto , sebbene più calorico rispetto alla media, contiene **Omega 3 e 6** e acido **linoleico**, utili per abbassare il livello di **colesterolo** nel sangue e contribuire alla salute del sistema cardio – circolatorio.

Di alternative vegane al burro vaccino ce ne sono diverse , ma comunque contengono dei grassi saturi dati ad esempio

dall'olio di cocco che si aggiunge al latte di soia e limone per poter fare in casa il burro di soia, vi rimando comunque alla mia ricetta del burro di soia che da tempo ormai mi autoproduco in casa :

[" BURRO DI SOIA "](#)

<https://viaggiassaggifelici.blog/2020/11/24/burro-di-soia/>
Quindi cercavo anche io una soluzione più veloce , meno calorica e più salutare !!!

NEI DOLCI

La sua polpa matura, una volta frullata, può essere sostituita in proporzione 1:1 al burro anche vegetale. Ciò significa che per **100 g di burro potete utilizzare 100 g di avocado** frullato. Usare l'avocado al posto del burro permette di ottenere dolci di diverso tipo , come una pasta frolla all'avocado, perfetta per preparare crostate , biscotti e meravigliose cheesecake.

Il sapore delicato del frutto non andrà a compromettere il risultato finale del dolce, conferendogli tra l'altro un piacevole colore verde. L'avocado poi ad esempio si sposa alla perfezione con il cioccolato.

Unendo questi due ingredienti nasce una mousse al cioccolato, **100% vegan**, in grado di conquistare anche i palati più esigenti.

NEI SALATI

L'avocado può essere usato al posto del burro anche per le ricette salate: la consistenza naturalmente cremosa rende l'avocado perfetto per **condire la pasta**. Può essere considerato a tutti gli effetti un'alternativa alla panna da cucina.

Potete anche preparare il **burro di avocado** e conservarlo in frigorifero per una settimana. Si ottiene semplicemente frullando avocado, succo di limone, un filo di olio, aglio e prezzemolo. Spalmato sul pane tostato è **SENSAZIONALE** e vi darà il pieno di energia!

Se ti è piaciuta questa ricetta metti un #like e commenta sotto l'articolo e fammi sapere se la riprodurrai in casa!!!