

*Lezzet tutkunlarına,
“Yemeye Hazır”
Verita Gurme Avokado!*



Verita®

**Verita
Gurme Avokado
maksimum
lezzet için
“Yemeye Hazır”
olgunlukta.
Avokadonun
gerçek lezzetiyle
tanışın.**

“Yemeye Hazır” olgunlukta Verita Gurme Avokado son derece dikkat gerektiren bir sürecin ürünüdür.

Maksimum lezzeti hedefleyen bu sürecin ilk koşulu doğru zamanda hasattır. Meyve gerekli olgunluğa eriştikten sonra toplanmalıdır aksi halde asla gerçek lezzetine ulaşamaz.

“Yemeye Hazır” Verita Gurme Avokado zamanında hasat edilir, ideal ortamında taşınır, saklanır ve maksimum lezzete ulaştığında lezzet tutkunlarıyla buluşur.



Bütün avokado cinslerinin içinde en zengin ve en lezzetli aromaya sahip avokado.

Dünya üzerinde yaklaşık 400 çeşit avokado cinsi vardır ve her birinin tadı farklıdır. En bilinen cinsleri Hass, Fuerte ve Pinkerton'dur. **“Yemeye Hazır” Verita Gurme Avokado**, Hass cinsidir. Olgun meyvenin kabuğu siyaha yakın renktedir ve pütürlü bir yüzeyi vardır. Açık yeşil renkteki eti kremamsı bir yapıdadır. Bütün avokado cinslerinin içinde en zengin ve en lezzetli aromaya sahiptir.

Açık yeşil renkteki eti kremamsı bir yapıdadır.

Meyvenin kabuğu siyaha yakın renktedir ve pütürlü bir yüzeyi vardır.



SIFIR KOLESTEROL
KALBE DOST



BESİN DEĞERİ YÜKSEK
ZAYIFLAMAYA YARDIMCI



LİF VE VİTAMİN DEPOSU
SİNDİRİME YARDIMCI



BEBEKLİK VE HAMİLELİK
DÖNEMİ İÇİN İDEAL

“Tereyağı meyvesi.” Meyvenin eti şaşırtıcı oranda yağ içerir. Aztekler 1000 yıl önce hasat etmeye başladıkları avokadoya “Yağ açısından zengin meyve” anlamında “Ahuacatl” demişler. Yeni dünyaya giden gemiciler avokadoyu tereyağı niyetine kullanmışlar. Almanlar ona “tereyağı armudu” diyorlar. Hindistan’ın ve Çin’in bazı bölgelerinde ise “tereyağı meyvesi” olarak bilinir.

Sıfır kolesterol. Enerji değeri yüksek bir meyve olan avokado yağ ve protein açısından da oldukça zengin ve besleyicidir. İçerdiği kaloringin %75’i yağlardan gelir bunların çoğu doymuş ve trans yağlar değil, kandaki kolesterolü düşüren tekli doymamış yağlardır. Verita Gurme Avokado %30 civarında yağ içermesine rağmen kolesterolü sıfırdır.

Vitamin, mineral ve lif zengini. Avokado bol miktarda A, C ve E vitamininin yanında B grubu vitaminleri de barındırır. %75 çözünmez ve %25 çözülebilir lif içerir. 100 gramlık değerler baz alındığında, avokado muza göre %35 daha fazla potasyum içerir. Kandaki alkalın dengesini koruyan ve kırmızı kan hücrelerini yapan avokado aynı zamanda bir demir kaynağıdır.

Çocukluk ve hamilelik dönemi için ideal. İçeriğinde bulunan protein, mineral ve vitaminler çocukluk ve hamilelik dönemlerinde dengeli ve sağlıklı beslenmek için çok gerekli olan maddelerdir.

Avokado, bebekler için mükemmel bir başlangıç gıdasıdır. Vücudun karbonhidrat, protein ve yağ metabolizmasında düzenleyici olarak görev yapar.



Hücre koruyucu. Vücut dokularının ve cildin yenilenmesine yardımcı olur. Yaraların iyileşmesine katkıda bulunur. İyi bir hücre koruyucu ve antioksidandır. Bağışıklık sistemini güçlendirir. Kansere karşı koruyucudur.

Kalbe dost, sindirime yardımcı. Avokadonun kabızlığa karşı etkili, bağışıklık sistemini güçlendirici özellikleri bulunmaktadır. İçerdiği doymamış yağ asitleri kanda kolesterolün yükselmesini önlediğinden kalp ve damar sağlığı açısından da yararlıdır.

Yaşlanmaya karşı. Avokado, vücutta toksik maddeleri etkisiz hale getirerek, yaşlılığa yol açan zararlı maddeleri yok eder. Dolayısıyla yaşlanma sürecini yavaşlatarak hastalıkları önlemede önemli rol oynar.

Enerji ve Besin Öğeleri (100g için)

Kalori 167	Karbonhidratlar 9g (%3*)	A Vitamini (%3*)
Toplam yağ 15g (%24*)	Şeker 0g	C Vitamini (%15*)
Kolesterol 0mg (%0*)	Lif 7g (%27*)	Demir (%3*)
Sodyum 8mg (%0*)	Protein 2g	Kalsiyum (%1*)

* Günlük besin ihtiyacını karşılama oranı. Değerler günlük 2000 kcal/gün üzerinden hesaplanmış olup, cinsiyete, yaşa, fiziksel aktiviteye ve diğer faktörlere göre değişebilir.



NASIL SEÇİLİR? Öncelikle etiketine bakın. **“Yemeye Hazır” Verita Gurme Avokado**’yu market rafında göremezseniz 0800 211 00 43 no’lu tüketici danışma hattından bize ulaşabilirsiniz.



Avokadonun olgunluğunu anlamak için avucunuzun içinde azıcık sıkın, hafif bir yumuşaklık hissedeceksiniz.

Parmağınızla tek bir noktaya bastırarak yapılan kontrol meyveye zarar verir. Bastırdığınız noktadan hasarlanır.

NASIL SAKLANIR? Olgun meyveyi, kesmeden, buzdolabında 5°C'de, 2-3 gün bekletebilirsiniz.

Meyvenin olgunluk seviyesi, bulunduğu satış yerinin ısı ortamına göre değişiklik gösterebilir. Buna bağlı olarak yeterince olgunlaşmadığını hissettiğiniz meyveyi oda ısısında 3-4 gün bekletmenizi öneririz. Bir elma, armut ve muzun yanında olgunlaşma süreci hızlanır.

Kesilmiş meyveyi saklamak isterseniz üstüne limon, lime suyu, beyaz sirke sürerek ya da streçle kapatarak buzdolabında saklayabilirsiniz. Böylece meyvenin kararmasını da engellemiş olursunuz. Püre halindeki avokadonun üzerine hava almayacak kadar zeytinyağı konabilir. Beklerken kararan meyvenin kararan kısmını sıyrarak kullanabilirsiniz.

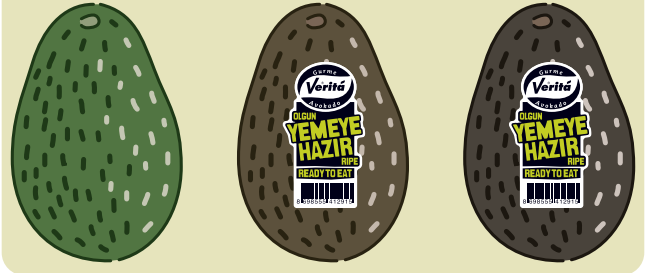


Kesilmiş meyveye limon veya lime suyu sürerseniz, kararmaz.

OLGUNLAŞMA AŞAMALARI

“Yemeye Hazır” olgunlukta Verita Gurme Avokado (Hass cinsi) siyaha yakın renktedir. Diğer avokado cinslerinin bazıları olgun olsalar bile açık yeşil olarak kalır. Verita Gurme Avokadoyu hemen tüketmeyecekseniz biraz sert olanlarını tercih edin.

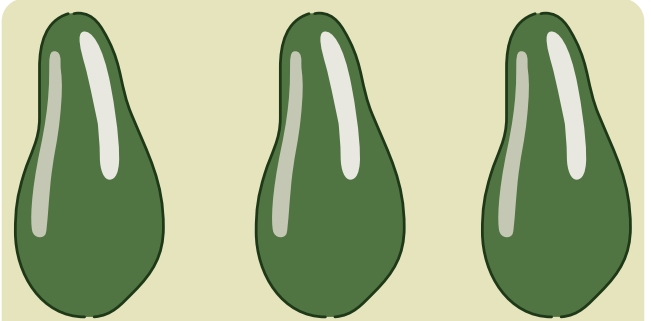
Verita Gurme Avokado (Hass cinsi). Görerek ve dokunarak olgunluğu anlaşılabilir. Olgunlaştığında rengi yeşilden morumsu siyaha dönüşür. Kabuğunun yüzeyi pütürlüdür. Şekli ovaldir.



HAM
Sert
(Olgunlaşmasına 7-10 gün var)

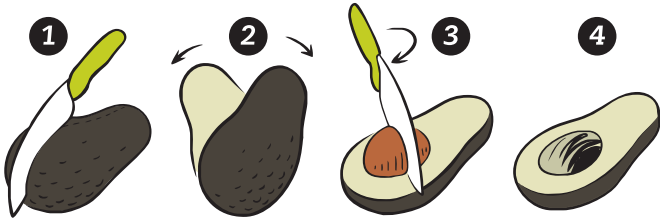
AZ OLGUN
Hafif yumuşak
(Olgunlaşmasına 2-3 gün var)

OLGUN
Yumuşak
(Tamamen olgunlaşmış)



Fuerte cinsi. Olgunlaştığında yeşil kalır. Sadece dokunarak olgunluğu anlaşılabilir. Kabuğu pürüzsüz ve incedir. Şekli armuta benzer.

NASIL HAZIRLANIR? Verita Gurme Avokadoyu soyduğunuzda kaygan bir yuzeyle karşılacağınızdan, kabuğunu soymadan önce keskin bir bıçakla dikey olarak çekirdeğine kadar kesip, çekirdeğini çıkartın. Kullanacağınız yere göre dilim ya da küp şeklinde kesebileceğiniz gibi iini kaşıkla da boşaltabilirsiniz. Kabuğuna zarar vermezseniz servis için kullanabilirsiniz.



NASIL YENİR? Verita Gurme Avokado yumuşak haliyle tketicmeli. Meyvenin etinin krema kıvamında olması için olgunlaşması gerekir. Olgunlaşmamış meyvenin donuk veya acımtırak bir tadı olur.

Tek başına mükemmel bir gn!

“Yemeye Hazır” Verita Gurme Avokado’nun kendine has aromasını ve mükemmel lezzetini çok seveceksiniz. Biraz tuz ve limonla tek başına tüketebileceğiniz gibi salata veya sandvilerinize lezzet katabilir; domates, sarımsak, soğan, şili biberi ve limon ilave ederek hazırlayacağınız nefis bir Guacomole ile kendinizi dllendirebilirsiniz. Kırmızı et, karides ve beyaz etin yanında da iyi gider. Avokadoyu ısıtmamak gerekir aksi halde tadı acılaşabilir.

“YEMEYE HAZIR” VERİTA GURME AVOKADO İLE NELER YAPABİLİRSİNİZ?

Avokadolu Sandviç

Verita Gurme Avokado alırken hemen tketecekseniz yumuşak olanını, daha sonra tketecekseniz biraz sert olanını almanınızı öneririz. Sert avokado birkaç gün içinde yumuşar ve doğal lezzetine ulaşır.

- 3 dilim Verita Gurme Avokado
- 2 dilim ekmek
- 2-3 yaprak marul
- 5-6 yaprak taze nane

Malzemeleri iki dilim ekmeğin arasına dizeyin, harika bir sandviiniz olacak. İyi hissettiren, hafif ve lezzetli. Afiyet olsun.



Avokadolu Çorba

- 1 adet Verita Gurme Avokado
- 1 orta boy soğan
- 2 diş ezilmiş sarımsak
- 1 küçük kırmızı biber
- 4 orta boy domates
- Yarım bardak ayçiçek yağı
- 1,5 bardak sebze suyu
- 5 bardak su
- 1/4 bardak limon suyu
- 1/4 bardak domates salçası
- 2 adet yeşil soğan
- 1 çay kaşığı kişniş
- 6 dilim baton ekmek

Soğan, sarımsak ve domatesleri blenderden geçirin. Karışımı ayçiçek yağının yarısından biraz fazlasıyla 5 dakika kavurun. Sebze suyu, su, limon suyu ve salçayı ekleyerek kaynayana kadar karıştırın. Ateşi kısarak 15 dakika demlenmeye bırakın. Kalan ayçiçek yağında ekmek dilimlerini kızartıp kağıt havlu üzerine alın. Çorbanızı kaselere koyup üzerlerine küçük küçük doğranmış avokado, yeşil soğan ve kişniş koyarak yanında kızarmış ekmek dilimleriyle servis edebilirsiniz. Afiyet olsun.



Guacamole Salatası

- 3 adet “Yemeye Hazır” Verita Gurme Avokado
- 1 adet orta boy domates
- 1 adet küçük boy kırmızı soğan
- 1 adet jalapeno biberi ya da köy biberi
- 1 diş sarımsak
- 3 yemek kaşığı lime veya limon suyu
- 1 çay kaşığı tuz
- Karabiber
- 2 yemek kaşığı ince kıyılmış kişniş ya da maydanoz
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı

Çekirdeğini çıkartıp kabuğundan ayırdığınız Verita Gurme Avokadoyu derin bir kaseye alın ve çatalla ezin. Soğanı, sarımsağı, domatesi ve çekirdeklerini çıkardığınız biberi küçük küçük doğrayın. Tuz, karabiber, limon suyu, kıyılmış maydanoz (varsa kişniş) ve zeytinyağını kaseye ekleyip iyice karıştırın. Guacamoleniz hazır. Mısır cipsi, havuç veya salatalıklı servis edebilirsiniz. Afiyet olsun.



Kolay ve lezzetli bir tarif

Aceleniz mi var? Verita Gurme Avokadoyu ikiye bölün. Kendi kabuğunun içinde çatalla püre haline getirin. Üzerine limon sıkıp, tuz ekleyin. Yanında bir dilim de kızarmış ekmek. Nefis ve çok sağlıklı.



“Yemeye Hazır”
Verita Gurme Mango ve Papaya’yı
denediniz mi?

verita.com.tr



/veritameyve

0800 211 00 43