

Avocado Week, da East Market Diner quattro giorni non stop dedicati al frutto esotico

Data: 6 novembre 2018 | Autore: Redazione



MILANO 12 GIUGNO -A Milano è avocado-mania: al via un nuovo appuntamento con Avocado Week, dal 14 al 17 giugno da East Market Diner a Lambrate. Dopo il successo delle precedenti edizioni torna la kermesse dedicata al frutto esotico più cool del momento. Nella cornice del Diner, lo spin-off del popolare mercatino domenicale East Market, sarà possibile gustare solo per quattro giorni tantissimi piatti e drink a base di avocado. Oltre 300 Kg di frutti freschi provenienti dalla California stanno arrivando a Lambrate con tutti i colori, i sapori e i profumi della speciale qualità Hass. L'avocado è un ingrediente di punta nello scenario nutrizionale, si può cucinare in svariati modi ed è molto gradevole anche a livello estetico. La forma, la buccia e la polpa lo rendono unico nelle tendenze più in voga del food internazionale.[MORE]

Ma quali saranno i piatti tipici per l'evento? Nachos con guacamole fresca fatta in casa; Avocado Toast con pane integrale, avocado e uovo in camicia; Avocado Waffle con uovo e bacon; Avocado Burger con un frutto farcito di tartar al salmone, insalata e cipolla rossa; Avocado Pokè con riso e salmone o tonno o versione vegana con tofu e una varietà di centrifughe sempre a base di avocado. L'avocado è indicato come protettivo dai raggi solari e si distingue per le sue proprietà nutritive. È ricco di beta-carotene e glutazione, contiene potassio in quantità ed è indicato per rigenerare la pelle. L'avocado è considerato healthy e sfizioso allo stesso tempo, per cui chi ama i piatti a base di questo ingrediente è appagato, ma, non si sente in colpa per la prova costume.

Oltre alla sala interna, da East Market Diner è anche disponibile il terrazzo

