

¿Cómo beneficiarte de los frutos secos?

¿Cómo beneficiarte de los frutos secos?

[imprimir](#)



Almendras, nueces, avellanas, piñones, pistachos... Todos ellos son de lo más saludables, buenos para nuestro corazón y fuente de proteínas, minerales y vitaminas. ¿Cómo podemos incluirlos en nuestra dieta de un modo original y apetitoso? Te proponemos unas cuantas ideas para tomar frutos secos:

- En **ensalada**: Además de añadir un puñado de frutos secos en tu ensalada, también puedes picarlos e incluirlos en una vinagreta. ¡Verás que rico!

- Con **miel**: ¿Lo has probado nunca? Toda una delicia para degustar.
- Con **verduras**: Saltea algunos frutos secos junto a unas verduras. Te proponemos que pruebes con los pistachos; le darán al plato un toque original.
- En **puré**: Pica un puñado de avellanas y añádelo a cualquier puré. ¡Notarás la diferencia!
- En el **pan**: ¿Qué tal te suena un [pan de nueces](#)? Es una deliciosa receta de Chef Plus que te permitirá combinar cereales y frutos secos.
- Con **carnes** y **pescados**: Unas almendras, pasas y piñones fritos le darán un extraordinario sabor a un lenguado o a una pechuga de pollo. ¡Atrévete!
- Con **pasta**: La conocida salsa pesto, procedente de Italia, combina piñones, queso parmesano y albahaca para darle un toque muy particular a la pasta.
- En **postres**: Numerosos pasteles, galletas, bizcochos o helados quedan geniales preparados con unos frutos secos. ¡Sólo tienes que añadirlos a tus recetas de siempre!

Ya lo ves... ¡Es más fácil de lo que parece! Los frutos secos combinan con muchos más alimentos de los que pensamos, así que sólo hay que innovar. ¡Que aproveche!

Etiquetas

[pan de nueces](#)

[nueces](#)

[pan](#)

[frutos secos](#)

[Induction Pro](#)

Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar