

# Dos recetas deliciosas con frutos secos

## [Dos recetas deliciosas con frutos secos](#)

[imprimir](#)



Los **frutos secos** forman parte de la dieta mediterránea y aportan innumerables beneficios a nuestro organismo. Ayudan a reducir el colesterol malo, tienen efecto antioxidante, refuerzan nuestras defensas y ofrecen multitud de nutrientes. Por todo ello, son obligatorios en cualquier dieta. Hoy te sugerimos dos [modos de incluirlos en tu alimentación](#)... ¡No te lo pierdas!

- Las **nueces** son un “súper alimento” con infinitos beneficios. Prueba a tomarlas en un [arroz con pera y nueces](#), una receta de lo más completa y adecuada para casi cualquier tipo de dieta: no contiene gluten ni lactosa, es cardiosaludable, apta para vegetarianos e ideal para los más pequeños. ¡Una buena dosis de energía!

- ¿Qué hay de las **almendras**? Son un alimento rico en vitamina E y tan versátil que podemos añadirlo en infinidad de recetas: almendras enteras, picadas, espolvoreadas, a modo de relleno, en salsas... Te proponemos que pruebes con un [bizcocho de naranja y almendras](#), un delicioso postre que tu robot tendrá listo en media hora.

Busca entre la gran variedad de frutos secos y elige el que mejor combine con tus comidas. En **Chef Plus** los aprovechamos en muchísimas recetas: pescados, legumbres, carnes, pastas, guisos, cremas y, como has visto, hasta en postres. ¡Prueba tú también!

Etiquetas

[frutos secos](#)

[como beneficiarte de los frutos secos](#)

[bizcocho de naranja y almendras](#)

[arroz con pera y nueces](#)

[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