

## ALMENDRA, LA

### Y OTROS FRUTOS SECOS

Luengo, María

Editorial: Océano-Ambar

ISBN: 9788475566016

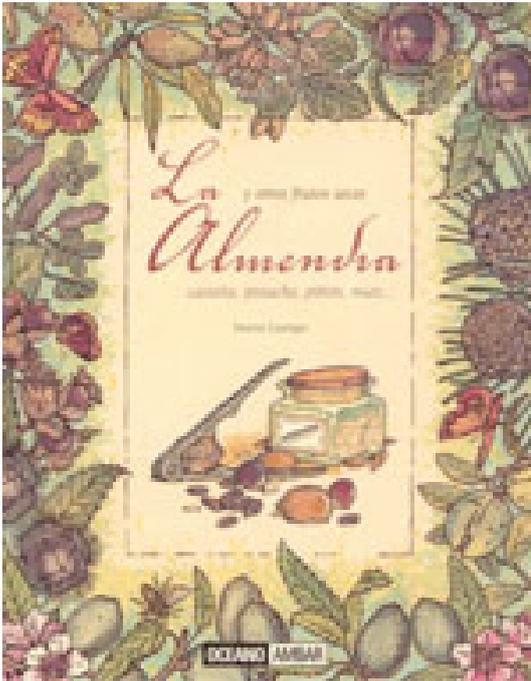
Páginas: 160

Dimensiones: 13,5 x 17,5 cm

Encuadernación: Tapa dura

PVP.: 9,90 €

Coleccion: Salud y vida natural



## SINOPSIS

Los expertos en nutrición ensalzan hoy su privilegiada composición nutricional.

Rica en grasas, fibra, proteínas, vitaminas y minerales, es un complemento excelente de la dieta, en cualquier momento del día.

Junto a ella, los frutos secos están recuperando hoy el lugar que merecen en nuestra mesa.

Sabrosos y nutritivos, estos alimentos destacan por ser grandes aliados de la salud cardiovascular. No en vano, los especialistas aconsejan consumir entre una y cinco raciones a la semana.

Todos ellos poseen, además, interesantes aplicaciones culinarias, por lo que resulta muy fácil introducirlos en nuestros menús.

Toma nota de todos sus beneficios y de como puedes prepararlos.