

Frutos secos buenos para el corazón.

Los últimos estudios epidemiológicos realizados han demostrado que el consumo diario de frutos secos (aproximadamente 40 grs), disminuye el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares como el infarto de miocardio.



Este efecto beneficioso se puede explicar por su influencia sobre las cifras de lípidos plasmáticos. La mejoría del perfil lipídico es debida a una disminución media del colesterol de un 12% y del colesterol LDL o malo, de un 20% de media.

Por su riqueza energética, se ha intentado evitar el consumo de frutos secos debido al miedo a la obesidad, sin embargo, se ha demostrado en todos los estudios realizados que el peso permanece estable en todas aquellas personas que consumen a diario frutos secos, esto se puede explicar por que aquellos que consumen frutos secos lo toman sustituyendo a otras fuentes de grasa principalmente de origen animal. Comienza a ser habitual la inclusión de frutos secos en las dietas de adelgazamiento.

TODOFRUTOSSECOSES

Informamos que para todos aquellos que están registrados en nuestra tienda online ofrecemos hasta un 13% de descuento en todas sus compras.

Presentamos nuestro blog sobre los frutos secos.

Este blog nace con la idea de ofrecer extensa información sobre el mundo de los frutos secos, como puede ser valores nutricionales, beneficios para la salud, recetas, estudios realizados, y otras informaciones. Nuestro propósito es convertir este blog en un espacio abierto y participativo a todo el mundo.

Visítanos en :

Frutossecosgonzalo.blogspot.com.es

Nuez Pelada Chilena. Nueva cosecha 2014.

Ya esta aquí la nueva cosecha de la nuez pelada chilena. Una nuez de excepcional calidad, del mayor calibre, presentada en mitades y un magnífico sabor. Consideramos que es la mejor nuez pelada que podemos ofrecer a nuestros clientes y así nos lo hacen ver al ser uno de los frutos secos más demandados.

Frutos secos Gonzalo no cierra en Agosto.

Horario:

Lunes - Viernes. 09:30 a 21:00 horas

Sábados: 09:30 a 14:30 horas

17:00 a 21:00 horas

Dom. y Festivos: 11:00 a 14:30 horas.

Receta del mes.

ENSALADA DE NARANJA Y FRUTOS SECOS CON VINAGRETA DE MIEL.

Una ensalada fresca, con una rica combinación de sabores y sobre todo un plato con muchas vitaminas.

Ingredientes: Para 4 personas

2 Naranjas
50 grs. semilla de Sésamo
50 grs. Piñones pelados
100 grs. Nueces peladas
3 Cucharadas de miel
8 Cucharadas de aceite de Oliva
5 Cucharadas de Vinagre Balsámico
Lechugas Varias
Pimienta y sal

Elaboración:

Primero realizamos la vinagreta, mezclando la miel, el aceite y el vinagre y reservamos.

Pelamos las naranjas y las troceamos en medios gajos

En una ensaladera ponemos las lechugas y mezclamos con el sésamo, los piñones, las nueces y las naranjas.

Salpimentamos la mezcla a nuestro gusto.

Y por último agregamos la vinagreta y mezclamos bien.



Frutos secos Gonzalo
C/Altamirano, 6. Local
28008-Madrid
Tfno: 91 5440953
Info@frutossecosgonzalo.es