

## Nueces. Beneficios y Propiedades

La Nuez esta compuesta por aceites vegetales poliinsaturados y un alto contenido en ácido oleico, lo que provoca una notable reducción del colesterol en sangre y previene enfermedades del sistema circulatorio, enfermedades como el alzheimer, la depresión, o la esclerosis múltiple.

En cuanto a las vitaminas cabe destacar su contenido en Vitamina E que tiene propiedades antioxidantes. También posee vitamina C, A, B1, B2 y B6.

En minerales, tiene un alto contenido en zinc unido a la vitamina B ayuda a mantener la piel hidratada, y el cabello saludable. Su contenido en calcio la hace muy recomendable para las mujeres que inician la menopausia, personas mayores, embarazadas y diabeticos ya que les hace regular los niveles de glucosa en sangre. Son aconsejables también para el buen funcionamiento del cerebro y ayuda sobremanera a la concentración.

Es aconsejable tomar 30 gramos de nueces al día.



TODOFRUTOSSECOS.ES

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 las golosinas.

Este blog nace con la idea de ofrecer extensa información principalmente de los ingredientes, fabricante, y otras informaciones como pueden ser si llevan gluten, leche, u otros componentes que para algunas personas puedan producir alergias. Nuestro propósito es convertir este blog en un espacio abierto y participativo a todo el mundo.

Visítanos en :

[todosobrelasgolosinas.blogspot.com](http://todosobrelasgolosinas.blogspot.com)

## Novedades Septiembre

A lo largo de este mes llega la nueva temporada de los siguientes productos: Datil Medjoul - Higos Secos- Datil en Rama - Orejones albaricoque - Bombones Lindor - Frutas de Aragón - Cerezas al licor - Trufas al Whisky - Gajos Naranja cubiertos de chocolate, etc.

## Frutos secos Gonzalo Horario de Invierno.

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.

### TARTA DE NUECES Y UVAS PASAS.

**Ingredientes** (6 personas)

200 gramos de azúcar

40 gramos de mantequilla

500 cl de Leche

350 gramos de Harina

1 Huevo tamaño grande

125 gr. Uvas pasas sultanas sin pepita.

125 gramos de Nueces peladas

1 cucharada sopera de anís dulce

1 sobre de levadura en polvo

Azúcar glass

**Elaboración:**

Antes de comenzar la mantequilla la debemos tener a temperatura ambiente, por lo que se aconseja sacar de la nevera 1 hora antes.

Picar las nueces peladas y reservar junto a las pasas.

En un bol mezclar la mantequilla, el azúcar y el huevo hasta conseguir una crema. A continuación añadir a la mezcla la harina y la levadura e ir añadiendo despacio la leche y batir todo muy bien hasta que no tenga grumos. Una vez hecha la mezcla añadir la cucharada de anís y las nueces picadas y las pasas y remover con una cuchara para que se dispersen bien.

Precalentar el horno durante 10 minutos a 180 grados.

En un molde untado previamente de mantequilla vierte la mezcla e introduce en el horno durante aproximadamente 40 o 45 minutos a 180 grados.

Una vez sacada del horno dejar unos 20 minutos antes de desmoldar la tarta. Una vez quitado el molde espolvorear con azúcar glass.

Esta tarta combina muy bien con chocolate caliente o con mermelada de frutas



Frutos secos Gonzalo

C/Altamirano, 6. Local

28008-Madrid

Tfno: 91 5440953

[Info@frutossecosgonzalo.es](mailto:Info@frutossecosgonzalo.es)

[www.todofrutossecos.es](http://www.todofrutossecos.es)