

Almendras. Beneficios y Propiedades

La almendra es el fruto del almendro. Hay múltiples variedades: Marcona, Mollar, Largueta, Tamarit. La Marcona es la más conocida y valorada, su aspecto es redonda, gorda, dulce y con poco amargor. Es la más cara y la más demandada por el consumidor. Es originaria de la provincia de Alicante (España)

Es uno de los frutos secos con mayor aporte de vitamina E, esta vitamina es potente antioxidante, su contenido en fibra soluble por lo que es ideal para estimular la fibra intestinal y con efecto de saciedad.

Es rica en proteínas, por lo que es muy recomendable su ingesta diaria para las personas vegetarianas.

Es fuente de proteínas vegetales ya que contiene arginina un aminoácido esencial para la alimentación de los más pequeños. Tiene gran contenido en hierro similar al que contiene las espinacas.

También contiene minerales como el magnesio, fósforo, magnesio, zinc y calcio. Este alimento proporciona energía al instante. Su aporte en lípidos esta constituido por ácidos grasos monoinsaturados, a los que se reconocen virtudes protectoras cardiovasculares.

La gran concentración de fósforo hace que sean recomendables para aquellas personas que necesiten por estudios o trabajo tener al día su memoria o capacidad intelectual.

Su contenido en ácido fólico, es considerable, por lo que es aconsejable su consumo moderado (30 grs.) durante el embarazo.



TODOFRUTOSSECOS.ES

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

Artículos en Oferta

Actualmente tenemos en promoción artículos como los:

[Gummy Jellies de Dulciora](#)
[Pikotas Cereza de Dulciora](#)
[Solano Tradicional sin azúcar](#)
 y otros artículos que iremos promocionando

Visítanos en : [Promociones](#)
Todofrutossecos.es

Novedades Octubre

Ya tenemos la nueva temporada de Higos secos, Dátil Medjoul, Dátil en Rama, Orejones de albaricoque, Bombones Lindor, Frutas de Aragón, Cerezas al licor, Trufas al Whisky, Caja de Bombones Néstle, Caja de Bombones Lindt, Caja de Bombones Belgas, etc.

Próximamente incluiremos un apartado para **Cestas de Navidad** donde nuestros clientes podrán crearse su propia cesta con nuestros artículos. Incluyendo Cestas especiales para niños.

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 SANTIAGO

La tradicional Tarta de Santiago, una tarta sabrosa y muy nutritiva.

Ingredientes:

350 grs. Almendra Molida
 350 grs. Azúcar.
 6 Huevos medianos
 Ralladura de 2 limones
 ½ cucharadita de canela molida
 Azúcar glass para espolvorear.

Elaboración:

- 1.- Untamos un molde de 28 a 32 cm de mantequilla y forramos el fondo con papel de hornear.
- 2.- En un bol mezclamos las almendras, el azúcar, la ralladura de limón y la canela.
- 3.- Batimos los huevos y lo añadimos al bol, mezclándolo todo muy bien.
- 4.- Ponemos la mezcla en el molde, y lo introducimos en el horno previamente precalentado a 180º lo dejamos durante aproximadamente 3º minutos.
- 5.- Pasado ese tiempo pinchamos con un cuchillo la tarta. Si el cuchillo sale limpio la tarta esta lista.
- 6.- Dejar enfriar. Luego pones una plantilla con la cruz de Santiago y espolvoreas de azúcar glass toda la tarta. Y a disfrutar de la tarta.



La plantilla de la cruz de Santiago la puedes encontrar en:

<http://frutossecosgonzalo.blogspot.com.es/2014/01/tarta-de-santiago-receta.html>

Frutos secos Gonzalo
 C/Altamirano, 6. Local
 28008-Madrid

Tfno: 91 5440953

Info@frutossecosgonzalo.es

www.todofrutossecos.es