

## Avellanas. Beneficios y Propiedades

Las avellanas poseen un alto valor nutricional 16% de proteínas y 62% de grasas mono y poliinsaturadas, además contiene significativos niveles de tiamina, niacina y altos niveles de calcio, fósforo, magnesio y potasio.

Las avellanas, como todos los vegetales, no tienen colesterol. Su proteína vegetal es de muy buena calidad, ya que contiene una elevada proporción de arginina este aminoácido es muy importante para el buen funcionamiento del sistema cardiovascular. La riqueza de su composición nutricional se complementa con fibra vegetal, vitaminas, sales minerales y oligoelementos.

Su contenido en vitamina E es muy elevado, por lo cual es perfecto para el beneficio de la piel, las uñas y el pelo y su correcta nutrición. Son muy energéticas, aportan alrededor de 600 calorías cada 100 gramos. También aportan fibras y minerales como el **calcio**, por lo que son muy recomendables para evitar problemas óseos.

La relación sodio/potasio que tiene la avellana es notablemente favorable al **potasio**, por lo que es ideal para controlar la hipertensión arterial. Las grasas de las avellanas son insaturadas con predominio del ácido oleico. Todo ello ayuda a mantener el colesterol controlado.

Las avellanas al tener una cantidad elevada de fibra son idóneas para combatir el estreñimiento. También son beneficiosas para prevenir la formación de cálculos renales.



TODOFRUTOSSECOS.ES

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

## Lote especial Reyes



Lote ideal para niños como regalo de Santa Claus o Reyes Magos por tan sólo **14,14 €**.

## Novedades Noviembre

Hemos habilitado nuestro apartado de productos navideño como **Polvorones, mazapanes, turrone** , **bombones y chocolates** para que puedas festejar las próximas fiestas navideñas con estos dulces típicos.

Ya tenemos nuestro apartado de [Lotes de Navidad](#) donde podrás seleccionar un lote ya preparado o crearte tú propio lote. También hemos incorporado una pequeña selección de [Té e Infusiones](#), así como [Miel Ecológica](#) de los bosques asturianos.

Otros productos que ya están disponibles son los Orejones Melocotón, Pasas de Málaga, Nuez con cáscara Nacional.

## 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.

### TURRÓN DE ALICANTE

El Turrón de alicante es uno de los productos más demandados en las fiestas navideñas, el hacerlo como un maestro turroneiro depende principalmente de las almendras que deben de ser de la variedad Marcona, esta variedad es la que da el sabor tradicional.

Es muy fácil de hacer, el secreto para hacerlo más o menos duro es la clara de huevo si se quiere hacer más duro y compacto habra que poner una clara de huevo más a los ingredientes.

Ingredientes:

- 250 grs. Almendra marcona cruda sin piel
- 150 grs. Miel
- 150 grs. Azúcar
- 1 clara de huevo
- 2 obleas

Elaboración:

1. Lo primero es tostar las almendras, se pueden hacer tanto en el horno como en una sartén sin aceite. Hasta que cojan color.
2. El siguiente paso es calentar la miel a fuego muy suave durante unos 40 minutos
3. Tras estos minutos añadir el azúcar y remover con una cuchara de madera
4. Batir la clara de huevo a punto de nieve y añadirla a la mezcla.
5. Mezclar bien la pasta y echar las almendras
6. Remover la pasta hasta que quede bien uniforme
7. En un molde colocar una oblea en el fondo, verter la pasta y colocar otra oblea encima
8. Dejar enfriar mínimo 12 horas antes de consumir.



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)