

## LOS DÁTILES. PROPIEDADES Y BENEFICIOS

El dátil es una fruta obtenida de la palmera datilera. La fruta es considerada edulcorante por su cantidad de azúcar (70%). Los mayores productores de este fruto son Irán e Irak, California e Israel. Existen multitud de variedades las más apreciadas son el Deglet Nour, Selkya y Medjoul.

Tienen un alto contenido en azúcar, es un fruto muy nutritivo debido a su alto contenido en carbohidratos, hierro, fósforo y potasio.

Contiene vitaminas: A, tiamina, niacina, triptófano, riboflavina, y ácido ascórbico.

Esta fruta es muy considerada en la medicina natural, sobre todo en caso de bronquitis, asma, tuberculosis, tos, fiebres, cáncer, catarro, molestias estomacales. Esta fruta hervida en agua o leche y con unas cucharadas de miel suaviza las vías respiratorias.

Muy aconsejable incorporarlo a nuestra dieta si practicamos deporte o desgastamos mucha energía y un gran aliado en los esfuerzos intelectuales.

Al contener triptófano es un alimento que ayuda a la relajación y a conciliar el sueño.

Sus grasas que son de menos del 1%, son cardiosaludables, omega-3, omega-6 y ácido oleico.

Los dátiles también son fuente de fibra soluble por lo que ayuda contra el estreñimiento.

Contiene fitonutrientes con efectos antioxidantes. Y por su alto contenido en azúcar es considerada una de las frutas más energéticas y afrodisiacas.

Por el contenido de azúcar que posee no están indicados en caso de diabetes, obesidad o trastornos gástricos como la acidez.

Tampoco esta muy indicado su consumo para aquellas personas que padezcan de migrañas ya que contiene tiramina una sustancia vasodilatadora.



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 Diciembre

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 JIJONA

Ingredientes para 1 tableta de unos 500 gramos.

100 gr de azúcar

200 gr de miel de buena calidad (romero, milflores),

1 clara de huevo

350 gr de almendra molida

1 cucharada de café de ralladura de limón

Una pizca canela.

Elaboración.

Se aconseja comprar la almendra ya molida, ya que tiene su dificultad el moler las almendras.

En una sartén echamos la miel y el azúcar. Lo calentamos a fuego medio y removemos con una cuchara hasta que el azúcar y la miel formen una mezcla homogénea y espesa.

Retiramos del fuego y añadimos la clara de huevo batida y removemos. Removeremos hasta que desaparezcan los grumos y la mezcla quede clara.

Volvemos al fuego y removemos hasta conseguir que espese y empiece a cambiar el color. Entonces añadimos la ralladura de limón y la canela.

Removemos y añadimos la almendra molida.

Mezclamos bien todo hasta que todos los ingredientes estén unidos. Entonces en un molde forrado con papel vegetal para horno echamos la masa y apretamos bien.

Es recomendable usar dos moldes del mismo tamaño. En uno el turrón y colocar encima el otro con peso para prensar.

Esperaremos unas 5 a 6 horas hasta desmoldar el turrón y servir.

Tiempo de elaboración 50 minutos.

Dificultad. Media



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)