

LOS HIGOS SECOS. PROPIEDADES Y BENEFICIOS

Los higos secos es un alimento rico en potasio por lo que ayuda a prevenir enfermedades reumáticas o la artritis. Regula la presión arterial por lo que es beneficioso para combatir la hipertensión.

Es muy rico en fibra, por lo que ayuda al tránsito intestinal, y ayuda a controlar la obesidad.

Es recomendable para mejora el control de la glucemia en personas con diabetes, reduce el colesterol y es aconsejable para prevenir el cáncer de colón.

Son ideales para combatir la astenia otoñal ya que ofrece a nuestro cuerpo vitalidad para este cambio de estación debido a su composición en azúcares, minerales, proteínas y vitaminas y antioxidantes.

Su alto contenido en vitaminas del grupo B, la hace muy recomendable para mantener saludable nuestro sistema nervioso.



TODOFRUTOSSECOS.ES

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

Ofertas Enero/15



Caramelos Solano Bolsa 900 grs.

10,42 €



Caramelos Respiral Bolsa 1 Kg

5,59 €



Nuez pelada en mitades. Bolsa 1 Kg

19,79 €



Pipas calabaza pelada cruda. 1 Kg

7,88 €

... y más ofertas en nuestra tienda online.

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.

POLLO CON FRUTOS SECOS Y MIEL

Ingredientes: Para 4 personas

1 Pollo troceado a cuatro pechugas de pollo
 1 cebollas
 2 dientes de ajo
 150 grs. Almendras marcona frita
 200 grs. Dátil Medjoul
 3 Cucharadas soperas de miel
 1 Cucharada de café de jengibre en polvo
 1 cucharada de café de canela molida
 1 Hoja de laurel
 1 Hebra de azafrán
 Aceite de oliva
 Perejil, Sal y pimienta

Elaboración:

En una sartén dorar el pollo troceado o las pechugas y la cebolla bien picada. Una vez dorado el pollo, salpimentar al gusto y espolvorear las especias, remover durante un par de minutos. Con la ayuda de un pincel esparcir la miel sobre el pollo. En una olla incorporar todos los ingredientes junto a las almendras, los dátiles, la hoja de laurel, los ajos pelados y picados y un cuarto de litro de agua. Tapar la olla y dejar cocer durante media hora aproximadamente. Servir caliente y una vez emplatado espolvorear un poco de perejil fresco picado. El acompañamiento ideal para este plato es arroz integral o couscous. ¡Buen provecho!



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

Tfno: 91 5440953

Info@frutossecosgonzalo.es

www.todofrutossecos.es