

¿Sabías que el cacahuete no es un fruto seco?



Es una legumbre rica en proteínas de calidad como la albúmina

### Contenido nutricional:



Nuez

Alta en omega 3

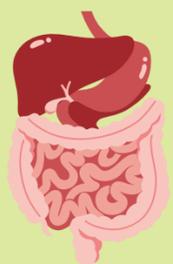
Puede ayudar a fortalecer el sistema inmune



Pistacho

Rico en fibra

Favorecer el tránsito intestinal y la salud digestiva



Avellana

Alta en vit. E

Contribuye en el desarrollo y buen funcionamiento del sistema nervioso



contienen

Magnesio

+

Calcio

+

Fósforo



Estos minerales ayudan a fortalecer los músculos y los huesos, acompañando al crecimiento



# FRUTOS SECOS

Saludables, energéticos y versátiles



## PESTO DE PISTACHOS

### Ingredientes:

- 35g de albahaca
- 40g de queso parmesano
- 150g de pistachos
- 1/4 de dientes de ajo
- Aceite de oliva al gusto
- Sal y pimienta al gusto

### Elaboración:

1. Limpiar la albahaca y secarla con cuidado.
2. Pelar y limpiar el ajo.
3. En un procesador de alimentos, triturar la albahaca junto con el queso parmesano, los pistachos, el ajo, el aceite de oliva, la sal y la pimienta, hasta obtener una salsa homogénea.
4. Incorporar el pesto a la preparación deseada.



Es importante adaptar la textura de los frutos secos a la edad del consumidor debido a la peligrosidad por atragantamiento.