

APRENDE A COCINAR SANO Y A CUIDAR TU CORAZÓN

con Chef Bosquet y Amelicious



ACADEMIA

cardiosaludable



Con la colaboración de:



ÍNDICE

05 | La Academia Cardiosaludable

06 | La prevención es la clave

07 | Las Nueces de California dan vida a tu corazón

08 | Todo lo que debes saber sobre las Nueces de California

09 | Aprendiendo a cocinar con nueces

10 | Sobre nuestro embajador Chef Bosquet

11 | Sobre nuestra embajadora Amelicious



Desayuno



12 | *Pudding* de chía con nueces



13 | Yogur con granola de nueces y mantequilla de nueces

IDEAS PARA TUS MENÚS DIARIOS

Comida



14 | Pasta cremosa de nueces



15 | Espaguetis de calabacín con pesto rosso de nueces

Cena



16 | Pizza de verduras, nueces y cebolla caramelizada



17 | Canelón omega sano con vinagreta de nueces

Postre



18 | Helado de caramelo, chocolate y nueces



19 | Copa de chocolate, frambuesas y nueces

20 | Valoración nutricional





LA ACADEMIA CARDIOSALUDABLE

Nueces de California cumple 17 años promoviendo, con la colaboración de la **Fundación Española del Corazón (FEC)**, un estilo de vida saludable para proteger el corazón de todos los españoles. En la actualidad, las enfermedades cardiovasculares causan 18,6 millones de muertes anuales a nivel mundial y siguen siendo la principal causa de mortalidad, también en España.

La Academia Cardiosaludable te enseña a cuidar de tu corazón

Nueces de California presenta la Academia Cardiosaludable para ayudar a mejorar nuestra calidad de vida. Expertos de la FEC, así como profesionales de la salud, ofrecerán consejos y recomendaciones para seguir una dieta saludable, promoviendo la salud del corazón y el bienestar general. Asimismo, **Chef Bosquet**, chef e influencer que reina en las redes sociales, y **Amelicious**, popular concursante de MasterChef y nutricionista, se suman a esta nueva iniciativa como embajadores para promover hábitos saludables a través de sus conocimientos de cocina y nutrición. Ambos presentan dos menús diarios compuestos por desayuno, comida, cena y postre. Un total de ocho deliciosas y saludables recetas elaboradas con el ingrediente estrella, las nueces, un alimento que gracias a sus nutrientes esenciales contribuye a mantener un corazón sano.

Este libro, punto de partida de la Academia, será repartido de forma gratuita y está disponible en su versión digital e interactiva en nuecesdecalfornia.com. **La Academia Cardiosaludable pretende convertirse en tu aliado imprescindible para cuidarte, por ello la web de Nueces de California acogerá un espacio único destinado al cuidado del corazón con recetas, contenidos de interés, webinars y estudios.** Seguir las recomendaciones de este libro y aprender junto a la Academia Cardiosaludable tiene premio: una alimentación más sana y, por tanto, una vida más plena. ¡Esperamos que lo disfrutéis!

En el mundo...

LA PREVENCIÓN ES LA CLAVE



Las enfermedades cardiovasculares son una **epidemia mundial** que causa



18,6 M
DE MUERTES ANUALES



Las más comunes son:

- ♥ Cardiopatía coronaria
- ♥ Accidente vascular cerebral

Las ECV afectan a toda la población



Tanto hombres y mujeres, como adultos y jóvenes pueden resultar afectados si no mantienen un estilo de vida saludable y no adoptan medidas preventivas



Casi 1 de cada 3 españoles muere anualmente por enfermedades cardiovasculares



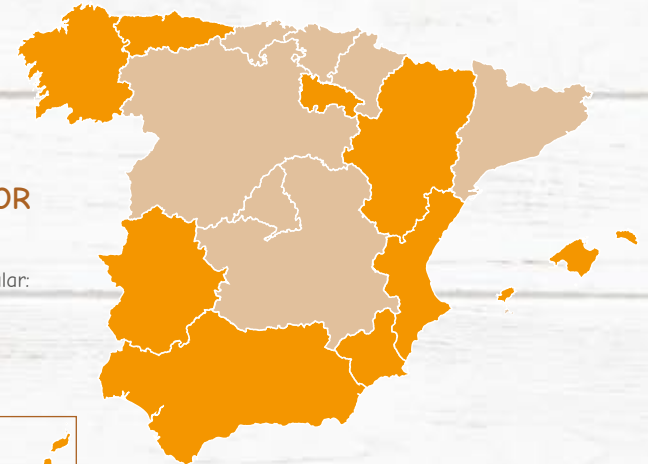
Las mujeres son las más perjudicadas, 8.935 muertes anuales más que los hombres

= 120.859 →
DE MUERTES ANUALES

PRINCIPAL CAUSA DE MUERTE

MORTALIDAD CARDIOVASCULAR POR COMUNIDADES AUTÓNOMAS

Tasa media estandarizada de mortalidad cardiovascular: 230,5 (por cada 100.000 habitantes)



- ♥ Por encima de la media española
- ♥ Por debajo de la media española

Fuentes:

Fundación Española del Corazón (FEC)

World Heart Federation (WHF)

Instituto Nacional de Estadística (INE)

Organización Mundial de la Salud (OMS)

Reglamento (UE) nº 432/2012 de la Comisión, de 16 de mayo de 2012

LAS NUECES DE CALIFORNIA DAN VIDA A TU CORAZÓN

Factores de Riesgo

- ♥ Obesidad
- ♥ Sedentarismo
- ♥ Mala alimentación
- ♥ Tabaquismo
- ♥ Colesterol elevado
- ♥ Hipertensión arterial
- ♥ Diabetes
- ♥ Estrés y ansiedad
- ♥ Polución

Prevención

- ♥ Seguir una dieta variada y equilibrada, rica en vegetales y frutos secos como las nueces, resulta esencial para la salud cardiovascular y la prevención de enfermedades
- ♥ Se estima que tener un estilo de vida saludable que incluya una dieta sana, puede reducir el 80% de las muertes causadas por enfermedades cardiovasculares

La Unión Europea reconoce las propiedades saludables de las nueces y afirma que:

“Un puñado de nueces (30 g) al día contribuye a mejorar la elasticidad de los vasos sanguíneos”

Las nueces son un alimento único entre los frutos secos gracias a su composición de nutrientes esenciales que las define como un alimento óptimo para la salud cardiovascular.

Estas son las 3 principales razones:

- Un puñado de nueces al día ayuda a reducir los niveles de colesterol malo e hipertensión, ambos factores de riesgo de las enfermedades del corazón¹.
- Las nueces son el único fruto seco con una cantidad significativa de ácidos grasos Omega 3, de origen vegetal, esenciales para la salud y que el cuerpo humano no puede producir. Tres décadas de evidencia científica demuestran que las nueces pueden apoyar la salud cardiovascular. Además, las investigaciones han descubierto que los ácidos grasos Omega-3, que contienen las nueces, también contribuirían a la salud cardiovascular².
- Los resultados del estudio Prevención con Dieta Mediterránea (PREDIMED), el mayor estudio mundial sobre dieta mediterránea, demuestran que su incorporación a la dieta, además de ayudar a regular el peso, reducen la incidencia de las principales enfermedades cardiovasculares³.

Una porción de 30 gramos de nueces, además de ser una fuente de ácidos grasos Omega-3, contiene 4,6 gramos de proteína y 2 gramos de fibra. Las nueces también son una buena fuente de magnesio y fósforo, minerales importantes en los procesos del cuerpo.

Las nueces combinan sus beneficios saludables con su gran versatilidad. Pueden ser incorporadas en infinidad de platos del día a día. Apostar por este fruto seco único te ayudará a mantener una dieta sana que cuide la salud de tu corazón, objetivo principal de la Academia Cardiosaludable, y por ello nadie mejor que Nueces de California y la FEC para lanzar esta iniciativa conjunta.

Fuentes:

¹ Tindall AM, Kris-Etherton PM, Petersen KS. Replacing Saturated Fats with Unsaturated Fats from Walnuts or Vegetable Oils Lowers Atherogenic Lipoprotein Classes Without Increasing Lipoprotein(a). *J Nutr*. 2020;150(4):818-825. doi:10.1093/jn/nxz313

² Fleming JA, Kris-Etherton PM. The evidence for α -linolenic acid and cardiovascular disease benefits: comparisons with eicosapentaenoic acid and docosahexaenoic acid. *Adv Nutr*. 2014 Nov 14;5(6):863S-76S. doi: 10.3945/an.114.005850

³ Estruch R, Ros E, Salas-Salvadó J, et al. Primary Prevention of Cardiovascular Disease with a Mediterranean Diet Supplemented with Extra-Virgin Olive Oil or Nuts. *N Engl J Med*. 2018;378(25):e34. doi: 10.1056/NEJMoA1800389

TODO LO QUE DEBES SABER SOBRE LAS NUECES DE CALIFORNIA

SON UN ALIMENTO:



U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service. FoodData Central, 2019. fd.c.nal.usda.gov



SIN GLUTEN



SIN SODIO



SIN COLESTEROL

El único fruto seco con un contenido significativo de ácido alfa-linolénico (AAL) Omega-3

Con tan solo una porción de 30 gramos, las nueces proporcionan 14,2 gramos de grasas poliinsaturadas, y 2,7 gramos de AAL, los ácidos grasos Omega-3 de origen vegetal que el cuerpo necesita, pero no puede producir.

Una porción diaria de nueces equivale a:



30 gramos



1/4 taza

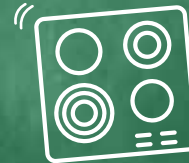


14 mitades



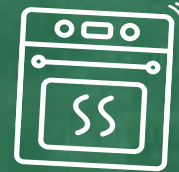
1 puñado

¿CÓMO TOSTARLAS?



EN LA SARTÉN

Calentar las mitades enteras de las nueces en una sartén a fuego medio durante 1-2 minutos, removiendo constantemente hasta que queden tostadas.



EN EL HORNO

Precalentar a 180 °C. Colocar las nueces sobre el papel de hornear o directamente en la bandeja. Hornear durante 8-10 minutos removiendo las nueces para que se tuesten uniformemente.

¿CÓMO ALMACENARLAS?



REFRIGÉRALAS PARA MANTENER SU SABOR FRESCO

Refrigéralas en un contenedor cerrado alejado de alimentos con olor fuerte. Almacénalas en la nevera por 6 meses, o guárdalas en el congelador hasta 1 año.



ALMACÉNALAS SELLADAS

Las puedes conservar en su envase original y, una vez abiertas o si las compras al granel, guárdalas en un envase hermético, preferiblemente en la nevera.



PÉLALAS, CÓRTALAS O PÍCALAS JUSTO ANTES DE USAR

Las nueces conservarán mejor su sabor si las guardas enteras o en mitades.

---APRENDIENDO A COCINAR CON NUECES

Te enseñamos algunos de los múltiples usos que le puedes dar a este alimento en la cocina:

REBOZADOS CON NUECES

¡Tritura las nueces y olvídate del pan rallado!

Además, quedarán igual de crujientes si decides optar por el rebozado al horno.

NUECES PARA ESPESAR SALSAS Y CREMAS

Añade nueces trituradas en vez de maicena, pan o harinas.

¡PARA HORNEARI!

Congela las nueces y luego tritúralas para hacer tu propia harina de nueces.

¡NUECES PARA BEBER Y REFRESCARTE!

Completa y añade textura a tus batidos y *smoothies* favoritos con nueces. También se pueden usar para hacer tu propia bebida vegetal de nueces.

TUESTA LAS NUECES PARA UN TOQUE EXTRA DE SABOR Y TEXTURA

Descubre cómo en la página 8.

Además, te enseñamos estos sencillos trucos con nueces para hacer tus platos más saludables:

NUECES PARA SUBSTITUIR GRASAS SATURADAS,

como el queso en las ensaladas. Esta es una manera de usar grasas saludables en tu plato.

NUECES PARA AÑADIR PROTEÍNA A TUS PLATOS VEGETARIANOS O VEGANOS

Las nueces aportan una combinación de nutrientes clave que incluyen proteínas de origen vegetal (4,6 g / porción), fibra (2 g / porción) y grasas buenas (2,7 g de omega-3 AAL / porción).

¡NUECES PARA UNTARI!

Añade cremosidad a tus tostadas con una deliciosa mantequilla de nueces. Consulta la receta de Amelicious en la página 13.

¡LAS NUECES, EL PERFECTO SNACK PARA COMER ENTRE HORAS!

Un puñado de nueces es una opción sana y simple que puedes comer de snack para mantenerte lleno y satisfecho entre comidas.

Si has llegado hasta aquí, ya conoces la incidencia de las enfermedades cardiovasculares y la importancia de prevenirlas, sabes los beneficios de las nueces para el corazón y ya aprendiste los trucos para cocinar más saludable con nueces. Y ahora, lo más divertido, a cocinar con las deliciosas propuestas de nuestros embajadores Chef Bosquet y Amelicious.

¡Oído cocina y manos a la obra!

CHEF BOSQUET

Apasionado de la cocina y amante de un estilo de vida saludable, Roberto Bosquet, popularmente conocido como Chef Bosquet, se ha convertido en todo un éxito en las redes sociales. A través de sus plataformas comparte infinidad de recetas que no sólo son deliciosas, sino que también son saludables y con un añadido extra, sin gluten. Chef Bosquet nos ha permitido conocer el mundo de la cocina sin gluten confirmando que puede resultar igual de deliciosa y versátil. Asimismo, su cocina se conforma por alimentos de calidad y “reales” permitiendo adaptar muchas recetas de nuestro día a día en su versión más saludable.

Autor de dos exitosos libros, *El placer de comer sin remordimientos* y *Fast food saludable: disfruta de la comida sin remordimientos*, y chef estrella de su propio restaurante de fast food saludable, Naked&Sated, Chef Bosquet se ha convertido en todo un referente de la cocina *healthy* permitiéndonos disfrutar, como nunca, comiendo sano.





---MELICIOUS

Nutricionista, farmacéutica y exconcurante de la novena edición de Masterchef, Amelicious es toda una *foodie* centrada en la alimentación saludable y el cuidado personal. Su cocina se basa en platos *healthy* y gastronómicos, que brillan por su sabor, creatividad y, están siempre cocinados sin gluten ni azúcares refinados. Su visión es poner la alimentación al servicio de todos para conseguir mantenerse sano, enérgico y contento. Asimismo, defiende que es esencial hacerlo disfrutando a partir de recetas divertidas y que sigan los requisitos nutricionales de una dieta saludable, alcalina y antiinflamatoria. El objetivo de Amelicious es ayudar a las personas a sentirse bien abanderando su lema: “somos lo que comemos, pensamos, sentimos, decimos y hacemos”.

PUDDING DE CHÍA CON NUECES



DESAYUNO



15 MINUTOS



4 PERSONAS



FÁCIL

¿QUÉ NECESITAMOS?

150 ml de agua de coco (sin azúcar), 48 g de semillas de chía, ½ cucharadita de espirulina, un puñado (30 g) de Nueces de California, 100 g de frutos rojos

¿CÓMO SE PREPARA?

1. Mezclar el agua de coco con las semillas de chía. Mezclar de vez en cuando, durante aproximadamente 5 minutos para que, por una parte, no se apelmacen y, por otra, no se depositen en el fondo, ya que hasta que no comienzan a hidratarse tienden a ello.
2. Añadir la espirulina y mezclar.
3. Endulzar al gusto y volver a mezclar.
4. Dejar reposar mínimo durante una hora (mejor desde la noche anterior).
5. Añadir los frutos rojos y las nueces.



YOGUR CON GRANOLA DE NUECES Y MANTEQUILLA DE NUECES



DESAYUNO



50 MINUTOS



1 PERSONA



FÁCIL

¿QUÉ NECESITAMOS?

1 yogur entero natural por ración, frutos rojos variados (frambuesas, arándanos y grosellas)

Para la granola de nueces:

25 g Nueces de California, 25 g aceite de coco, 20 g de sirope de agave, 7 g semillas de calabaza, 5 g chía, 5 g semillas cáñamo, 2 dátiles, una pizca de sal, una pizca de canela, una pizca de jengibre en polvo, extracto de vainilla

Para la crema o mantequilla de nueces:

120 g de Nueces de California crudas, una pizca de sal, 2 cucharadas de postre de aceite de girasol, 1 cucharada de postre de canela

¿CÓMO SE PREPARA?

Para la granola:

1. Precalentar el horno a 120 °C.
2. Mezclar todos los ingredientes en un bol.
3. En un bandeja de horno, poner papel de hornear y expandir toda la mezcla en la bandeja. Hornear durante 45 minutos (ir mezclando de vez en cuando).
4. Sacar, dejar enfriar y separar con cuidado. Guardar en un recipiente hermético.

Para la mantequilla de nuez:

5. Poner las nueces en un procesador de alimentos y molerlas hasta que se haga una mezcla pastosa. Añadir la sal y el aceite.



PASTA CREMOSA DE NUECES

 COMIDA  20 MINUTOS  4 PERSONAS  FÁCIL

¿QUÉ NECESITAMOS?

320 g de pasta de lentejas, 30 g de cebolla, 100 g de leche de coco, 60 g de Nueces de California, pimienta negra y una pizca de sal, 30 ml de aceite oliva virgen extra, 1 cucharadita de salsa de soja (tamari)

¿CÓMO SE PREPARA?

1. Cocinar la cebolla picada con las nueces unos minutos.
2. Añadir la leche de coco y la soja, salpimentar y cocinar unos minutos más.
3. Triturar la salsa, y mezclar con la pasta.
4. Para finalizar, servir con nueces troceadas, pimienta y hierbas frescas.

 CHEF BOSQUET



ESPAGUETIS DE CALABACÍN CON PESTO ROSSO DE NUECES

 COMIDA  30 MINUTOS  4 RACIONES  FÁCIL

¿QUÉ NECESITAMOS?

2 calabacines

Para la salsa:

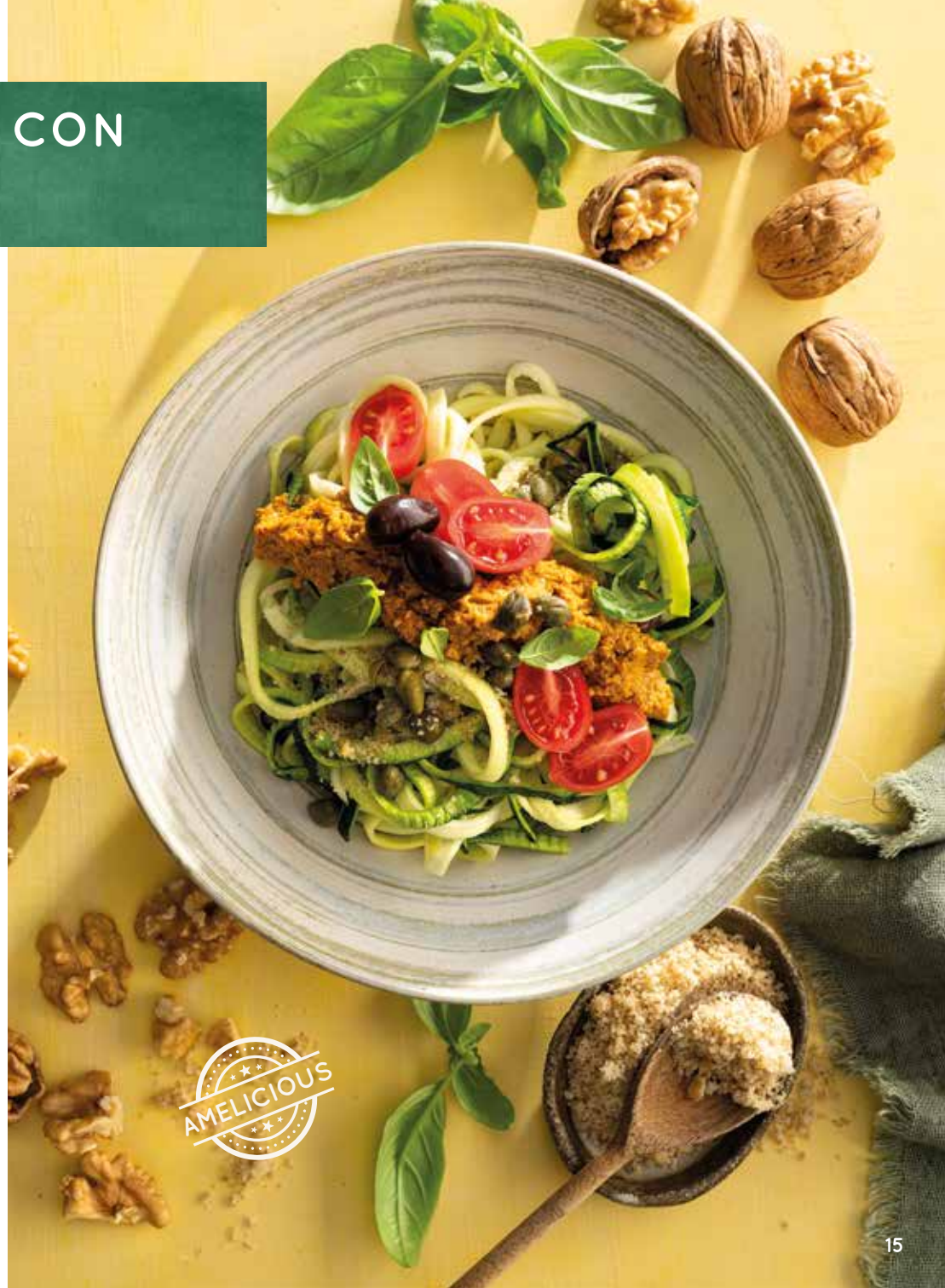
70 g de tomates secos, 60 g de aceite de oliva virgen extra, 1 manojo de albahaca fresca (aprox. 30 g), 25-30 g de queso parmesano, 25 g de Nueces de California, ½ diente de ajo (opcional), 1 chorrito de zumo de limón, una pizca de sal, 2 golpes de pimienta negra

Para decorar:

3 tomates cherry cortados por la mitad verticalmente, alcaparras, aceitunas negras de Aragón, polvo de Nueces de California (nuez rallada), hojas frescas de albahaca

¿CÓMO SE PREPARA?

1. Cortar el calabacín con un espiralizador. Pasar el calabacín por la sartén con un poco de aceite.
2. Para la salsa: poner en remojo los tomates secos al menos unos 15 minutos antes para que se rehidraten. (Si van conservados en aceite no haría falta este paso). Una vez que estén los tomates blandos, introducirlos en un vaso batidor junto con el resto de los ingredientes de la salsa y triturar hasta obtener una pasta densa. Reservar.
3. Emplatar formando una especie de nido en el centro con los espaguetis de calabacín. Añadir la salsa de pesto rosso de nueces. Añadir los tomates cherry, alcaparras, aceitunas negras, albahaca fresca.



PIZZA DE VERDURAS, NUECES Y CEBOLLA CARMELIZADA

 CENA  40 MINUTOS  4 PERSONAS  FÁCIL

¿QUÉ NECESITAMOS?

Para la masa de la pizza:

85 g de harina de garbanzos, 90 g de agua, una pizca de sal

Para el topping:

30 g de mozzarella rallada, 15 g de berenjena (cortada en rodajas), 30 g de champiñones, 30 g de tomate cherry, 30 g de cebolla, Nueces de California troceadas, especias al gusto al salir del horno

¿CÓMO SE PREPARA?

1. Mezclar los ingredientes para la masa de la pizza con ayuda de unas varillas.
2. Impregnar papel de horno con aceite de oliva y formar las pizzas con ayuda de una cuchara (salen 3 pizzas medianas aproximadamente).
3. Hornear durante 5 minutos a 200 °C con aire y calor arriba y abajo.
4. Cocinar la cebolla a fuego lento hasta que quede caramelizada.
5. Sacar del horno, dar la vuelta, añadir los *toppings* y hornear hasta que se tuesten los bordes.



CANELÓN OMEGA SANO CON VINAGRETA DE NUECES

 CENA  30 MINUTOS  4 RACIONES  FÁCIL

¿QUÉ NECESITAMOS?

50 g salmón ahumado (2 láminas), 40 g lechuga iceberg, 20 g de pasas, 15 g queso feta o queso de burgos, 15 g de Nueces de California, 20 g mayonesa (1 cda sopera colmada), ½ aguacate

Para la vinagreta de nueces:

25 g de Nueces de California, 30 g de aceite de oliva virgen extra, 10 g de vinagre de manzana, 5 g de aceite de sésamo, 5 g de sirope de agave o miel, 5 g de salsa de soja, 20 g de mostaza Savora o de Dijon, pizca de sal, pizca de pimienta negra, cebollino fresco (opcional)

¿CÓMO SE PREPARA?

1. Con un pelador, laminar el aguacate (poner unas gotas de zumo de limón para que no se oxide). Intercalar una lámina de aguacate con una de salmón sobrepuestas verticalmente y así sucesivamente.
2. Para el relleno, cortar la lechuga *iceberg* en juliana y mezclar en un bol con las nueces troceadas, el queso cortado en cuadritos, las pasas y la mayonesa.
3. Para rellenar el canelón, poner el relleno y darle forma de rollito. Acompañar con la vinagreta de nuez.
4. Para la vinagreta de nuez: trocear y tostar las nueces brevemente en una sartén. Reservar. Mezclar el aceite de oliva virgen extra, el aceite de sésamo, el vinagre de manzana, la miel o sirope de agave, la mostaza, la soja, y salpimentar. Una vez esté emulsionado, añadir las nueces y triturar.



HELADO DE CARAMELO, CHOCOLATE Y NUECES

 POSTRE  20 MINUTOS  4 PERSONAS  FÁCIL

¿QUÉ NECESITAMOS?

300 g de plátanos congelados, 30 g de dátiles remojados en agua caliente durante 10 minutos, 25 g de cacao puro en polvo, 40 g de Nueces de California en polvo, 40 g de Nueces de California troceadas

¿CÓMO SE PREPARA?

1. Triturar los cuatro primeros ingredientes hasta que quede una crema. (Se puede añadir algo de líquido del remojo de los dátiles, si no se tritura bien).
2. Añadir las nueces troceadas y mezclar manualmente.
3. Servir con un poco de chocolate fundido y nueces.



CHEF BOSQUET

COPA DE CHOCOLATE, FRAMBUESAS Y NUECES

 POSTRE  50 MINUTOS  4 PERSONAS  MEDIA

¿QUÉ NECESITAMOS?

Para la base y el relleno:

40 g de Nueces de California, 10 g de aceite de oliva virgen extra, 120 ml de bebida de nuez, 60 g de chocolate negro 85%, 3 g de agar-agar, 100 g de frambuesas

Para el topping:

Nueces de California, sirope de agave, hojas de menta, frutos rojos

¿CÓMO SE PREPARA?

1. Para la base: tritular las nueces con el aceite. Verter sobre la base de la copa, apretar y reservar en la nevera.
2. Para la capa de chocolate: calentar la bebida de nuez a fuego medio sin que llegue a hervir. Una vez caliente, añadir el chocolate troceado y remover hasta que se funda. Incorporar 2 gramos de agar-agar; hervir y esperar a que se funda.
3. Retirar del fuego, colar si es necesario y verter la mitad de la mezcla en el vaso. Refrigerar hasta que cuaje. La otra mitad se guardará para la capa superior.
4. Para la capa de frutos rojos: hervir los frutos rojos y colar. Deshacerse de la pulpa y con el líquido sobrante hervir con un gramo de agar-agar. Remover y verter sobre la primera capa de chocolate negro. Esperar a que se gelifique.
5. Cuando haya cuajado, añadir la mezcla sobrante del chocolate sobre la de frutos rojos y dejar en la nevera.
6. Caramelizar nueces con un chorrito de sirope de agave. Añadir las nueces caramelizadas, frutos rojos frescos y unas hojas de menta.



VALOR NUTRICIONAL



Pudding de chía con nueces

POR RACIÓN:

Energía 95 kcal	Grasas 6,8 g
Proteínas 3,4 g	Grasas poliinsaturadas 4,9 g
Hidratos de carbono 3,5 g	Grasas monoinsaturadas 0,8 g
Fibra 4,3 g	



Yogur con granola de nueces y mantequilla de nueces

POR RACIÓN:

Energía 354 kcal	Grasas 22,7 g
Proteínas 10,7 g	Grasas poliinsaturadas 9,3 g
Hidratos de carbono 26,4 g	Grasas monoinsaturadas 7,8 g
Fibra 5,3 g	



Pasta cremosa de nueces

POR RACIÓN:

Energía 275 kcal	Grasas 21,7 g
Proteínas 7,4 g	Grasas poliinsaturadas 7,4 g
Hidratos de carbono 11,8 g	Grasas monoinsaturadas 6,9 g
Fibra 1 g	



Espaguetis de calabacín con pesto rosso de nueces

POR RACIÓN:

Energía 259 kcal	Grasas 21,1 g
Proteínas 6,8 g	Grasas poliinsaturadas 4,5 g
Hidratos de carbono 9,7 g	Grasas monoinsaturadas 11,6 g
Fibra 3,1 g	



Pizza de verduras, nueces y cebolla caramelizada

POR RACIÓN:

Energía	128 kcal	Grasas	5,5 g
Proteínas	7,3 g	Grasas poliinsaturadas	1,9 g
Hidratos de carbono	13,6 g	Grasas monoinsaturadas	0,9 g
Fibra	0,7 g		



Canelón omega sano con vinagreta de nueces

POR RACIÓN:

Energía	255 kcal	Grasas	23,2 g
Proteínas	6,2 g	Grasas poliinsaturadas	6,6 g
Hidratos de carbono	5,5 g	Grasas monoinsaturadas	11,7 g
Fibra	1,7 g		



Helado de caramelo, chocolate y nueces

POR RACIÓN:

Energía	277 kcal	Grasas	16,7 g
Proteínas	5,9 g	Grasas poliinsaturadas	8,9 g
Hidratos de carbono	25,8 g	Grasas monoinsaturadas	3,2 g
Fibra	6,3 g		



Copa de chocolate, frambuesas y nueces

POR RACIÓN:

Energía	254 kcal	Grasas	19,5 g
Proteínas	4,0 g	Grasas poliinsaturadas	6,3 g
Hidratos de carbono	15,1 g	Grasas monoinsaturadas	3,4 g
Fibra	4,0 g		





Realización y diseño gráfico:

Travessera de les Corts, 55
08028 Barcelona
www.atrevia.com

© CALIFORNIA WALNUT COMMISSION

101 Parkshore Drive, Suite 250
Folsom, CA 95630

1ª EDICIÓN

ACADEMIA CARDIOSALUDABLE

SEPTIEMBRE 2021

© Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, transmitida en ninguna forma o medio alguno, electrónico o mecánico, incluyendo las fotocopias, grabaciones o cualquier sistema de recuperación de almacenaje de información, sin permiso escrito del titular del copyright.



Con la colaboración de:



nuecesdecalfornia.com

Síguenos en:     