

CLAVES PARA MANTENER EL CORAZÓN EN FORMA

con Lydia Valentín y Lola Bernabé



ACADEMIA cardiosaludable



Con la colaboración de:



ÍNDICE

- 05 | Una Academia para mantener en forma el corazón
- 06 | La prevención es vital
- 07 | Dale marcha a tu corazón
- 08 | Todo lo que debes saber sobre las Nueces de California
- 09 | Las claves para cocinar con Nueces de California
- 10 | Sobre nuestra embajadora Lydia Valentín
- 11 | Sobre nuestra embajadora Lola Bernabé



Vegetariana



Sin lactosa



Sin gluten



Sin azúcares añadidos



Apta para diabéticos



DESAYUNO



- 12 | Smoothie de nueces con frutos rojos



- 13 | Tortitas de plátano y nueces



IDEAS PARA TUS MENÚS DIARIOS



COMIDA



14 |
Canelones de calabacín rellenos de pollo y nueces



15 |
Shatshuka con garbanzos y nueces



CENA



16 |
Crepes de espinacas con nueces



17 |
Ensalada de yogur, tomates asados y nueces



POSTRE



18 |
Polos de chocolate con nueces



19 |
Vasitos de tarta de limón con nueces

20 | Valoración nutricional





UNA ACADEMIA PARA MANTENER —EN FORMA EL CORAZÓN

La campeona olímpica de halterofilia Lydia Valentín y la creadora de sabrosas y muy aclamadas recetas en redes sociales, Lola Bernabé (@loletabyloleta), han unido sus fuerzas para elaborar este nuevo recetario de la Academia Cardiosaludable de Nueces de California. Sus propuestas de desayunos, comidas, cenas y postres –con la colaboración de la Fundación Española del Corazón– nos enseñan una manera deliciosa, original y fácil de mantener nuestro corazón en forma.

Lydia, como deportista de élite, y Lola, apasionada de la gastronomía y el deporte, saben bien que la actividad física regular y seguir una dieta sana y equilibrada son ingredientes esenciales para la prevención de enfermedades cardiovasculares, que se mantienen como la principal causa de muerte en todo el mundo. Las cifras de defunciones anuales sobrecogen: casi 18 millones de personas en el mundo y 120.000 en España¹.

Los consejos y recetas incluidos en este recetario de la mano de nuestras embajadoras aspiran a servir de inspiración para que nuestro corazón siga latiendo con fuerza y resistencia, como las que caracterizan a Lydia. Y disfrutando de todo el sabor y el amor que les pone Lola a sus platos.

Comprometidos con la salud cardiovascular

Sensibilizar y ayudar a la población a cuidar de su corazón es el compromiso con el que nació la Academia Cardiosaludable. La epidemia del Covid-19 ha hecho más evidente que nunca la importancia de unos hábitos saludables y del esfuerzo compartido. Por ello, chefs, cardiólogos, expertos en nutrición y profesionales reputados de distintos sectores renuevan su colaboración con Nueces de California para aportar información relevante, consejos y propuestas culinarias que nos pongan más fácil salvaguardar nuestra salud cardiovascular.

¿Nueceamos?

Fuentes:

¹ Fundación Española del Corazón.

LA PREVENCIÓN ES VITAL

En el mundo...



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



17,9 M
DE MUERTES ANUALES
SEGÚN LA OMS



Las más comunes son:

- ♥ **Cardiopatía coronaria**
- ♥ **Accidente cerebrovascular**

En España 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



119.853
DE MUERTES ANUALES



PRINCIPAL CAUSA DE MUERTE



La enfermedad cardiovascular continúa siendo la primera causa de muerte en España, lo que supone el 24,3% de las muertes totales



Las mujeres son las más perjudicadas 8.000 muertes anuales más que los hombres

MORTALIDAD CARDIOVASCULAR POR COMUNIDADES AUTÓNOMAS

La tasa media estandarizada de mortalidad cardiovascular 2020: 219,4 (=219,4 muertes 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) n° 432/2012 de la Comisión, de 16 de mayo de 2012

Factores de Riesgo

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

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”



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.

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

DALE MARCHA A TU CORAZÓN

La Organización Mundial de la Salud estima que el 80% de las muertes prematuras causadas por enfermedad cardiovascular se podrían evitar si seguimos un estilo de vida saludable que reduzca los principales factores de riesgo. Para dar marcha a tu corazón cada día y conseguir mantener una buena salud cardiovascular son esenciales la práctica de actividad física diaria y seguir una dieta variada y equilibrada, rica en vegetales y frutos secos como las nueces.

Las razones principales que hacen de las nueces uno de los mejores aliados para prevenir las enfermedades cardiovasculares son:

- 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 contribuirían a la salud cardiovascular¹.
- Un puñado de nueces al día ayuda a reducir los niveles de colesterol malo e hipertensión, ambos factores de riesgo de las enfermedades del corazón². 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.
- 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.
- Las nueces combinan sus beneficios saludables con su gran versatilidad. Pueden ser incorporadas en infinidad de platos del día a día.

Fuentes:

- ¹ 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
- ² 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
- 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

---EKG--- TODO LO QUE DEBES SABER SOBRE LAS NUECES DE CALIFORNIA



UNA PORCIÓN DIARIA DE NUECES EQUIVALE A:



30 gramos



1/4 taza



14 mitades



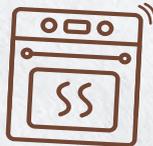
1 puñado

¿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.

LAS CLAVES PARA COCINAR CON NUECES DE CALIFORNIA

TE ENSEÑAMOS ALGUNOS TRUCOS CON NUECES PARA HACER TUS
PLATOS MÁS SALUDABLES:



PARA REBOZAR

Tritura las nueces y olvídate del pan rallado. Puedes hacer tu propia harina de nueces y están igual de crujientes en rebozados al horno. Y si las tuestas, podrás dar a tus platos un toque extra de sabor y textura.



PARA ESPESAR SALSAS Y CREMAS

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



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.



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).



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.





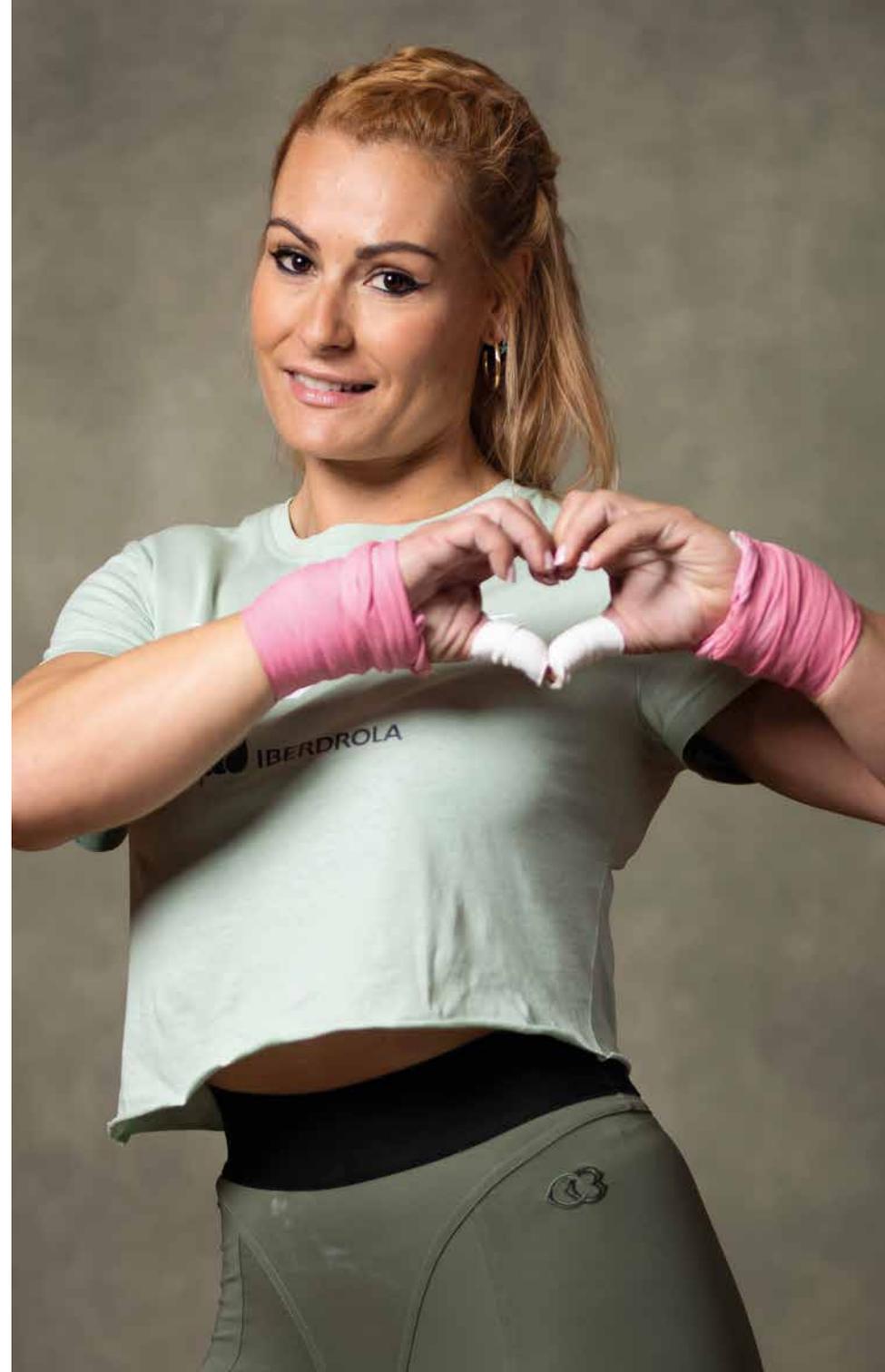
LYDIA VALENTÍN

Nacida en Ponferrada el 10 de febrero de 1985, siempre le gustó el deporte. Practicaba cualquier disciplina deportiva y conseguía buenos resultados. Con 11 años descubrió cuál era su pasión, que era lo que le motivaba por completo: la halterofilia. Le gustó tanto, que con 15 años decidió dejar su pueblo Camponaraya, para emprender una nueva vida en Madrid, y comenzó a entrenar en el CAR de Madrid. Pronto despuntó en su deporte y fue destacando gracias a su máximo esfuerzo. Ese trabajo, constancia y sacrificio le han llevado a poder disputar cuatro Juegos Olímpicos.

Fue campeona olímpica en Londres 2012, medalla de plata en Pekín 2008 y medalla de bronce en Río de Janeiro 2016, además de campeona mundial en los años 2017 y 2018, y campeona de Europa en 2014, 2015, 2017 y 2018.

Como deportista de élite y embajadora de una vida sana, Lydia es consciente de la importancia de cuidar la alimentación como algo fundamental. Por eso en su día a día incluye frutas, hortalizas, y por supuesto Nueces de California. Los beneficios de las nueces para una buena salud cardiosaludable son muy importantes tanto para competir, como para todo el que quiera tener una vida en la que poder practicar deporte con asiduidad.

Por todo ello, Lydia se ha involucrado en la Academia Cardiosaludable en 2022 para, con sus consejos y experiencia, ser una embajadora de una buena salud del corazón.



---LOLA BERNABÉ



Lola es conocida en el mundo digital como Loleta. Malagueña, abogada de formación, optimista por naturaleza (“Sonrisa puesta a la vida” les dice cada día a sus seguidores), es una enamorada de la cocina y de los viajes, de la fotografía y, por supuesto, del deporte. En sus redes sociales y en su blog plasma sus pasiones: la gastronomía, los viajes y la fotografía.

Le encanta el deporte y este año aceptó el reto de correr su primera media maratón, ¡y ya ha corrido dos y una carrera urbana! Amante del deporte y de la superación de retos, cuida mucho su alimentación y la de los suyos a través de sus recetas. Convencida de que en la vida todo es balance, trata de cuidarse mucho cada día para poder dar rienda suelta a sus caprichos los fines de semana.

Loleta es la presentadora del programa Verano Fácil en Canal Cocina. Fue ganadora del concurso Blogueros cocineros en la edición 2013 con el premio Bloguero de oro. En 2015 estrenó su propio programa de Canal Cocina llamado “Lúcete con Loleta” y en 2019 inició el programa de 22 capítulos “Verano Fácil”. En agosto de 2020 y durante todo ese año y 2021 formó parte del programa “¡Supera esto!” junto con otros 7 cocineros de Canal Cocina.

En 2021 publicó su primer libro *Loleta by Loleta* que fue finalista en España del *World Cookbook Awards* y quedó entre los tres mejores libros del mundo en su categoría. Hoy continúa con mil y un proyectos, porque vive convencida de que en la vida lo mejor está siempre por venir.

Con una vida que combina su profesión, su pasión y su hobby como es la cocina y el deporte, Loleta incluye en sus recetas ingredientes y productos saludables como las Nueces de California, ya que además de sus beneficios para el corazón, considera que por su sabor y textura son un complemento perfecto para una infinidad de recetas.

Loleta participa en la Academia Cardiosaludable en 2022 contribuyendo con sus recetas a hacer más fácil y delicioso conseguir una buena salud del corazón.





DESAYUNO



SMOOTHIE DE NUECES CON FRUTOS ROJOS



5 MINUTOS



4 RACIONES



FÁCIL

INGREDIENTES

400 ml de bebida vegetal de coco, 400 ml de bebida vegetal de nueces, 1 pellizco de sal, 4 cucharadas de copos de avena sin gluten, 1 cucharada de extracto puro de vainilla, 2 cucharadas de miel o de sirope, 20 g de frambuesas congeladas, 20 g de fresas congeladas, 20 arándanos congelados

Para decorar

Unas ramitas de hierbabuena fresca, 8 fresas, 40 g de Nueces de California

¿CÓMO SE PREPARA?

Batir en la batidora, la bebida vegetal de coco con la bebida vegetal de nueces hasta conseguir una mezcla fina.

Añadir el resto de los ingredientes y batir durante un par de minutos hasta conseguir una mezcla uniforme.

Servir con unas fresas cortadas por la mitad y decorar con una ramita de hierbabuena y unas nueces.



DESAYUNO



TORTITAS DE PLÁTANO Y NUECES

 10 MINUTOS

 4 PERSONAS

 FÁCIL

INGREDIENTES

Para la masa:

3 plátanos pequeños maduros, 1 huevo, 1 cucharada y media de harina de avena, 50 ml bebida vegetal de nueces, ½ chucharadita de levadura, un puñado de Nueces de California

Para acompañar:

Un poco de miel o de chocolate negro derretido, unas Nueces de California picadas, fruta fresca troceada como plátano, frutos rojos, manzana

¿CÓMO SE PREPARA?

En un bol poner todos los ingredientes de la masa y triturar hasta que nos quede una masa lisa y fina.

Pintar ligeramente con un poco de aceite una sartén antiadherente a fuego medio. Cuando empiecen a salir pompitas significa que es el momento de darles la vuelta.

Dejar dorar por el otro lado y continuar con el mismo proceso hasta terminar con toda la masa.

Servir con el sirope o chocolate, añadir unas nueces para darles un toque crujiente y unas frutas para darles color y frescura.



CANELONES DE CALABACÍN RELLENOS DE POLLO Y NUECES

 30 MINUTOS 4 RACIONES FÁCIL

INGREDIENTES

2 calabacines grandes, 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra, 70 g de Nueces de California picadas, 2 dientes de ajo picados, ½ cebolla, 1 zanahoria, 500 g carne de pollo picada, un pellizco de sal, un poco de pimienta negra recién molida, ½ cucharadita de orégano, una pizca de nuez moscada, 120 ml leche evaporada, 200 g tomate frito casero, 200 g de queso rallado tipo mozzarella

¿CÓMO SE PREPARA?

Laminar el calabacín a lo largo y lo pasamos por la plancha hasta que esté blando. Reservar.

Picar y saltear la cebolla, el ajo y la zanahoria. Añadir el pollo y las nueces picadas y rehogar. Añadir las especias y después la leche evaporada y dar un hervor hasta que se evapore parte del líquido.

En un recipiente poner base de salsa de tomate. Rellenar las lonchas de calabacín con la mezcla de pollo; enrollar y colocar el canelón sobre la base de tomate frito cuidando que la terminación del calabacín quede abajo.

Cuando el recipiente esté completo, rellenar los huecos con el resto del tomate frito y terminar espolvoreando con el queso mozzarella.

Hornear a 180 grados unos 10 minutos hasta que dore.



SHATSHUKA CON GARBANZOS Y NUECES

15 MINUTOS

4 RACIONES

FÁCIL

INGREDIENTES

1 bote de garbanzos cocidos escurridos, ½ cucharadita de semillas de comino en polvo, 2 cebollas grandes, 2 dientes de ajo, 50 ml de aceite de oliva virgen extra, 1 pimiento rojo y 1 pimiento verde, 2 hojas de laurel, 1 cucharadita de tomillo picado, 1 cucharada de perejil picado, 1 manojo de cilantro fresco picado, 1 lata de tomate picado en conserva, unas hebras de azafrán, 60 g de Nueces de California, 1 cucharadita de chile en polvo, una pizca de sal, pimienta negra recién molida, 4 huevos

¿CÓMO SE PREPARA?

Calentar el aceite a fuego medio en una sartén.

Saltear a fuego medio las cebollas picadas, los pimientos y el ajo 5-10 minutos. Mezclar el comino molido, el cilantro, el chile en polvo, las hojuelas de chile, la sal y la pimienta, y cocinar 1-2 minutos.

Agregar y mezclar bien el puré de tomate y los tomates cortados en cubitos. Dejar hervir a fuego lento 10-15 minutos hasta se espese. Agregar los garbanzos y las Nueces de California, y dejar que se cocine durante 1-2 minutos.

Con ayuda de una cuchara, hacer 4 huecos sobre la sartén y colocar un huevo sobre cada uno. Tapar la sartén y dejar que los huevos se cocinen a fuego lento durante 10-15 minutos. Retiramos del fuego, decoramos con un poco de cilantro o perejil picado y unas Nueces de California picadas y servimos.



CENA



CREPES DE ESPINACAS CON NUECES

15 MINUTOS

4 RACIONES

FÁCIL

INGREDIENTES

Para las crepes

2 huevos, 100 g de harina de avena, 200 ml de bebida vegetal de nueces, 80 ml de agua, 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra, un pellizco de sal, 1 puñado grande de espinacas frescas, 6 hojas grandes de albahaca fresca

Para el relleno

4 lonchas de salmón ahumado, canela, sal y pimienta recién molida, 250 ml de yogur griego 0%, 1 puñado (30 g) de Nueces de California, 2 cucharadas de za'atar (mezcla de sésamo tostado, tomillo fresco, orégano, sal y unas gotas de limón), 2 cucharaditas de chile en escamas o chile en polvo (opcional)

¿CÓMO SE PREPARA?

Accede a nuestra web nuecesdecalfornia.com para ver la elaboración completa de las crepes.

Con las crepes listas y templadas, extender el yogur en una mitad. Agregar un puñado pequeño de espinacas picadas, unas Nueces de California picadas, espolvorear con za'atar y algunas hojuelas de chile (si se usan). Terminar con las lonchas de salmón ahumado.

Enrollar las crepes lo más fuerte posible y cortar en rollos de 5 cm o servir las dobladas por la mitad.



CENA



ENSALADA DE YOGUR, TOMATES ASADOS Y NUECES

 30 MINUTOS

 4 RACIONES

 FÁCIL

INGREDIENTES

Para los tomates:

300 g de tomates Cherry de colores, 1 rama de orégano fresco, 1 rama de tomillo fresco, ½ cucharadita de comino molido, la ralladura de medio limón, un pellizco de azúcar, un pellizco de sal, 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

Para el yogur:

400 g de yogur griego 0% muy frío, la ralladura de medio limón, el zumo de medio limón, un poco de pimienta negra molida, 40 g de Nueces de California picadas

¿CÓMO SE PREPARA?

Poner todos los ingredientes de los tomates en una bandeja de horno. Hornear a 180 grados unos 15-20 minutos hasta que los tomates estén ligeramente dorados.

Sacar el yogur de la nevera y añadir el zumo de limón, la ralladura y la pimienta. Mezclar y añadir las Nueces de California. Poner en la base de un plato y volcar los tomates asados con todo el jugo que hayan soltado. Decorar con unas hojas de orégano fresco.



POLOS DE CHOCOLATE CON NUECES

 5 MINUTOS + TIEMPO DE CONGELADO 4 RACIONES FÁCIL

INGREDIENTES

Para el helado:

90 g de Nueces de California, 25 g de cacao puro en polvo, 2 plátanos grandes maduros troceados y congelados, 100 g de frambuesas congeladas, 1 cucharada de jarabe de arce, ½ cucharadita de extracto de vainilla, 200 ml de bebida vegetal de nueces

Para decorar:

60 g de chocolate negro derretido, 4 Nueces de California picadas

¿CÓMO SE PREPARA?

En un procesador de alimentos triturar todos los ingredientes del helado, salvo las Nueces de California, hasta que tengamos una crema lisa. Añadir las nueces picadas y mezclamos.

Rellenar un molde de polos y poner unos palitos de madera. Congelar durante al menos 4 horas hasta que estén duros.

Derretir el chocolate negro. Sacar los polos y decorar con el chocolate derretido y unas nueces picadas.



VASITOS DE TARTA DE LIMÓN CON NUECES

30 MINUTOS + TIEMPO DE CONGELADO

4 RACIONES

FÁCIL

INGREDIENTES

Para la granizada:

200 ml de zumo de limón, 500 ml de agua, 100 g de eritritol o azúcar o 3 cucharadas de miel o de sirope (la cantidad dependerá de si se desean más o menos dulces)

Para la base:

4 galletas de avena sin gluten, 40 g de Nueces de California picadas

Para el merengue:

3 claras de huevo, 70 g de edulcorante tipo eritritol, unas gotas de zumo de limón, 3 cucharadas de agua, ½ cucharadita de esencia de vainilla, ½ cucharadita de maicena

¿CÓMO SE PREPARA?

En un cazo calentar el agua, la albahaca y el endulzante hasta que se haya disuelto completamente.

Mezclar con el zumo de limón (un truco es poner los limones en remojo en agua caliente unos minutos para sacar más zumo). Después congelar durante un par de horas.

Mientras tanto, para la base, triturar las galletas con las Nueces de California y rellenar 4 vasitos.

Ahora sacar el limón del congelador, rascar con un tenedor y rellenamos los vasos. Terminar con el merengue previamente enfriado en una manga pastelera (accede a nuestra web nuecesdecalfornia.com para ver la elaboración del merengue) y servir inmediatamente.

VALOR NUTRICIONAL



Smoothie de nueces con frutos rojos

POR RACIÓN:

Energía 209 kcal	Grasas 10,1 g
Proteínas 3,4 g	Grasas poliinsaturadas 6,2 g
Hidratos de carbono 25,9 g	Grasas monoinsaturadas 1,7 g
Fibra 2,7 g	



Tortitas de plátano y nueces

POR RACIÓN:

Energía 131,5 kcal	Grasas 4,8 g
Proteínas 3,7 g	Grasas poliinsaturadas 2,5 g
Hidratos de carbono 18,3 g	Grasas monoinsaturadas 1,2 g
Fibra 2,3 g	



Canelones de calabacín rellenos de pollo y nueces

POR RACIÓN:

Energía 591,5 kcal	Grasas 36,7 g
Proteínas 50,0 g	Grasas poliinsaturadas 10,7 g
Hidratos de carbono 15,0 g	Grasas monoinsaturadas 12,1 g
Fibra 4,4 g	



Shatshuka con garbanzos y nueces

POR RACIÓN:

Energía 425 kcal	Grasas 29,3 g
Proteínas 15,9 g	Grasas poliinsaturadas 9,6 g
Hidratos de carbono 24,5 g	Grasas monoinsaturadas 12,9 g
Fibra 9,6 g	





Crepes de espinacas con nueces

POR RACIÓN:

Energía 307 kcal	Grasas 13,8 g
Proteínas 18,9 g	Grasas poliinsaturadas 5,4 g
Hidratos de carbono 26,6 g	Grasas monoinsaturadas 4,9 g
Fibra 3,9 g	



Ensalada de yogur, tomates asados y nueces

POR RACIÓN:

Energía 177 kcal	Grasas 12,5 g
Proteínas 6,6 g	Grasas poliinsaturadas 4,2 g
Hidratos de carbono 9,3 g	Grasas monoinsaturadas 6,1 g
Fibra 1,3 g	



Polos de chocolate con nueces

POR RACIÓN:

Energía 395 kcal	Grasas 27,0 g
Proteínas 12,0 g	Grasas poliinsaturadas 14,2 g
Hidratos de carbono 29,2 g	Grasas monoinsaturadas 3,6 g
Fibra 8,8 g	



Vasitos de tarta de limón con nueces

POR RACIÓN:

Energía 141 kcal	Grasas 8,8 g
Proteínas 4,9 g	Grasas poliinsaturadas 4,6 g
Hidratos de carbono 9,2 g	Grasas monoinsaturadas 2,24 g
Fibra 1,2 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

2ª EDICIÓN

ACADEMIA CARDIOSALUDABLE

SEPTIEMBRE 2022

© 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:     