



## 5 opciones de frutas secas para guardar en tu despensa

Nutrición, 31/07/2021



Los frutos secos son la idea perfecta de solución rápida de la que

depende la mayoría de las personas para saciar esos dolores de hambre no deseados. Aquí tienes las 5 mejores opciones de paquetes combinados de frutos secos para que elijas.

Las frutas secas, ricas en proteínas, vitaminas, minerales y otras fibras dietéticas, son definitivamente una de las golosinas más saludables que puede agregar a su dieta diaria. Desde adornar ensaladas, batidos y postres hasta hornear panes, pasteles, muffins, etc., las frutas secas seguramente se pueden consumir de diferentes maneras para realzar el sabor de un plato. Además, también funciona como la opción de bocadillo perfecta para picar entre comidas.

Si está buscando paquetes de frutas secas para abastecer la despensa de su cocina, entonces tenemos una sorpresa para usted. Hemos seleccionado una lista de las 5 mejores opciones de paquetes de frutas secas para que elijas. Siga leyendo para saber más.

1. Pistachos tostados. Puede comerlos como bocadillos o agregarlos a sus recetas favoritas; las opciones son muchas.

2. Pasas. Rica fuente de nutrientes esenciales. Puede usarlos en varias recetas dulces y saladas, ya sea para decorar, cocinar

u hornear.

3. Almendras. Esta comida los mantendrá a usted y a su familia sanos y en forma.

4. Semillas de calabaza. También puede usarlo como refrigerio.

5. Arándanos. Puedes tomar un puñado de esta fruta como refrigerio antes y después del entrenamiento.