



Así es como pueden almacenar nueces a largo plazo

Nutrición, 19/08/2021



Almacenar nueces puede ser una tarea bastante desafiante ya que pueden exponerse fácilmente

a la humedad. La vida útil de varias nueces está influenciada por una variedad de factores.

Ya sean almendras, pistachos o nueces, no se puede negar el hecho de que las nueces son una fuente inagotable de vitaminas esenciales, minerales y grasas buenas. Además de ser inmensamente deliciosos, los frutos secos también contienen una serie de propiedades beneficiosas para la salud que pueden hacer maravillas por su salud en general. Para obtener sus máximos beneficios, es imperativo consumirlos en cantidades moderadas. Sin embargo, almacenar nueces puede ser una tarea bastante desafiante ya que pueden exponerse fácilmente a la humedad. La vida útil de varias nueces está influenciada por una variedad de factores. Su fecha de fabricación y la temperatura a la que se almacenan son algunos factores que pueden determinar la vida útil de varios frutos secos. Para evitar que las nueces se echen a perder, es importante almacenarlas en las condiciones adecuadas. Así es como puede almacenar las nueces para un uso prolongado:

Cómpralos frescos

Si desea mantener sus nueces frescas durante más tiempo, la mejor manera es comprarlas frescas. En lugar de comprar nueces a granel, opte por cantidades más pequeñas, que cree que se pueden consumir en unas pocas semanas. Si no se almacenan correctamente, las nueces compradas a granel pueden volverse rancias rápidamente, especialmente cuando se exponen al calor. Aparte de esto, también es importante asegurar su frescura; así que, antes de comprar todo el caldo, intente probarlo, si es posible.

(Lea también: Almacenamiento de semillas: así es como puede almacenar semillas para uso a largo plazo)

Almacenar en contenedores herméticos

Uno de los mejores trucos para el almacenamiento de frutos secos es mantenerlos en recipientes herméticos. Los recipientes herméticos no permiten que el aire se filtre, lo que a su vez ayuda a mantenerlos frescos por más tiempo. Los frutos secos como las almendras y las nueces tienden a absorber los olores externos. Para evitar lo mismo, los recipientes herméticos pueden ser muy útiles.

Guardar en lugar fresco y seco

Si todo esto mientras almacenaba nueces en la despensa de su cocina, que se encuentra justo encima de la estufa, es posible

que desee reconsiderar lo mismo. Exponer las nueces a altas temperaturas puede hacer que se pongan rancias rápidamente. Además, antes de almacenarlos, asegúrese de que sus nueces estén secas (lea también: ¿Cuál es el mejor momento para consumir nueces? ¡Nos enteramos!)

Bríndelos para extender su vida útil

En el momento en que sienta que sus nueces han comenzado a tener un sabor rancio, tuestelas en un horno durante unos minutos para extender su vida útil. Si lo hace, podría recuperar su sabor. Sin embargo, mucho depende de hasta qué punto las nueces se hayan vuelto rancias. Si los aceites de las nueces se han echado a perder, no hay forma de arreglarlos.

Ahora que hemos compartido contigo algunos consejos útiles, llévalos a tu rescate y aumenta la vida útil de tus frutos secos.