



# Almendras

## 3 CONSEJOS DE PREPARACIÓN Y COCCIÓN

- Las almendras se pueden disfrutar como refrigerio o agregadas a una variedad de platos, como ensaladas, batidos y productos horneados.
- Tueste las almendras en el horno, en la estufa (en un sartén seco a fuego medio) o en el microondas para resaltar su sabor natural de nuez.
- Mezcle almendras con otras nueces, semillas y frutos secos para obtener una deliciosa mezcla de frutos secos casera.

## 2 CONSEJOS PARA COMPRAR Y GUARDAR

- Cuando compre almendras, busque aquellas que estén intactas, de tamaño uniforme y sin grietas ni agujeros.
- Las almendras deben almacenarse en un recipiente hermético en un lugar fresco y seco, como una despensa o un armario.

## 1 DATOS NUTRICIONALES

- Las almendras tienen un alto contenido de vitamina E, que ayuda a prevenir la acumulación de colesterol LDL (malo), que aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas.

**Go!**

**Escanee el código QR para saber más.**



*El USDA es un proveedor y empleador de igualdad de oportunidades. Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA. Para más información sobre SNAP y cómo solicitarlo, llame al 832-369-9390.*