



Nueces

3 CONSEJOS DE PREPARACIÓN Y COCCIÓN

- Tostar nueces libera sus aceites naturales y mejora su sabor. Las nueces se pueden tostar en el horno o en la estufa, pero hay que tener cuidado de no quemarlas.
- Las nueces se pueden utilizar en lugar de otros frutos secos o ingredientes en las recetas. También se pueden utilizar para sustituir la carne en platos vegetarianos o veganos como albóndigas de nueces o tacos de nueces
- Las nueces se pueden utilizar para agregar textura y sabor a ensaladas, platos de cereales, muffins, panes y otros productos horneados. Las nueces picadas también se pueden utilizar como aderezo para pasteles u otros postres.

2 CONSEJOS PARA COMPRAR Y GUARDAR

- Cuando compre nueces, busque nueces frescas y enteras; no deben tener grietas, agujeros ni otros daños. También deberían sentirse pesados para su tamaño.
- Guarde las nueces adecuadamente para mantener su frescura. Las nueces deben guardarse en un recipiente hermético en el refrigerador o congelador para evitar que se vuelvan rancias. Pueden durar hasta 6 meses en el refrigerador y hasta un año en el congelador.

1 DATOS NUTRICIONALES

- Las nueces tienen un alto contenido de fósforo y magnesio, que ayudan a mantener huesos fuertes, regular la presión arterial y fortalecer el sistema inmunológico.

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.