RACIÓN DE NUECES- COLESTEROL

1 raciones | 1 min | Fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Frutos secos



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
143 kcal	3 g
Grasas	**Carbohidratos**
19 g	1 g
Fibra	**Sal**
1 g	g

Ingredientes

- 25 g de nueces peladas

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

1. Tomar las nueces ya peladas y ponerlas en un cuenco pequeño o añadir directamente al plato que desees

---

Consejos

- Conserva las nueces en un recipiente hermético, en un lugar fresco y seco, para mantener mejor su textura.
- Puedes servirlas en un cuenco pequeño para controlar la ración de forma visual y práctica.
- Añádelas directamente al plato cuando quieras aportar un toque crujiente sin complicar la preparación.
- Si las llevas fuera de casa, guárdalas en una bolsita o tarro pequeño para tener un tentempié cómodo.
- Para una presentación más cuidada, sírvelas en vajilla clara y con fondo neutro.