

Almendra



[1]

Conocido científicamente como *Prunus Amygdalus*. Las cualidades físicas de la semilla es de amarillo colorándose en castaño claro y marrón.

Reduce el riesgo a padecer problemas cardiovasculares debido a que reduce la oxidación del colesterol malo y triglicéridos. Usada en la dieta mediterránea y de personas diabéticas.

[>](#) [3]NUEZ

NUECES

Links:

[1] https://www.laonce.com.mx/sites/default/files/7_Almendra_resize_0.jpg

[2] <http://www.laonceproductossecos.com/productos/FRIJOLES>

[3] <http://www.laonceproductossecos.com/productos/avellana>