

Cacahuete sin cáscara



[1]

De nombre científico *Arachis hypogaea*, conocido popularmente como maní; al ser su fruto una cascara leñosa sin pulpa se lo considera un tipo de fruto seco; incluido dentro del grupo de las grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas, las cuales ayudan a disminuir el colesterol, regulan el sistema circulatorio, favorece el crecimiento, antioxidantes necesarios para defender el corazón y prevención de cáncer.

El hábito de consumir una porción (6 pz) o dos cucharadas de crema de maní a diario, mejora la calidad de la dieta sin que necesariamente provoque incremento de la masa corporal.

> [3]NUEZ

NUECES

Links:

[1] https://www.laonce.com.mx/sites/default/files/7_Cacahuete_sin_cscara_resize_0.jpg

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

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