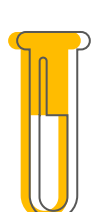


# CÓMO INTRODUCIR LOS FRUTOS SECOS EN RECETAS



Reducir niveles de **colesterol plasmático**



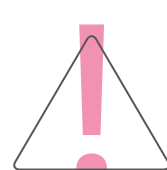
Prevenir **enfermedades cardiovasculares**

## RECOMENDACIONES

Al **natural**  
Tostados **sin sal**

de **4** a **7**  
veces a la semana

En **pequeñas raciones**  
(20-30 gramos)



Elevado valor energético

## INCLÚYELOS EN TUS PLATOS PREFERIDOS...



## Y TAMBIÉN EN EL PAN



Instituto Tomás Pascual Sanz

[www.institutotomas Pascual sanz.com](http://www.institutotomas Pascual sanz.com)