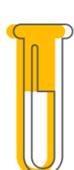


CÓMO INTRODUCIR LOS FRUTOS SECOS EN RECETAS



Reducir niveles de **colesterol plasmático**



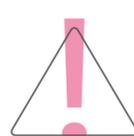
Prevenir **enfermedades cardiovasculares**

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