

Receta para

ALMENDRAS TOSTADAS

EQUIPO NECESARIO

bandeja para hornear, papel pergamino, lazo mediano

PROCIONES 4

COSTO ESTIMADO \$3.15

COSTO POR RACIÓN \$0.78

INGREDIENTES

- 1 taza de almendras enteras sin sal
- Opcional: 1/2 cucharada de aceite de oliva y condimentos favoritos:
- Para picante, use una pizca de sal y chile en polvo al gusto.
- Para dulce usa una pizca de sal y canela, al gusto

PREPARACIÓN

- Precaliente el horno a 325 °F.
- Cubra una bandeja para hornear con papel pergamino.
- Si usa condimentos, agregue las almendras a un tazón, cubra ligeramente con aceite y condimentos. Mezcle para cubrir.
- Distribuya uniformemente las almendras en la sartén. Asar durante 10 minutos.
¡Disfrutar!

Receta para

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Roasted Almonds

Nutrition Facts

Serving Size: 1 Serving

Amount Per Serving		% Daily Value*
Calories	160 kcal	8 %
Total Fat	14 g	22 %
Saturated Fat	1 g	5 %
Trans Fat	0 g	
Cholesterol	0 mg	0 %
Sodium	0 mg	0 %
Total Carbohydrate	6 g	2 %
Dietary Fiber	4 g	16 %
Sugars	1 g	
Protein	6 g	12 %
Vitamin A	0 % • Vitamin C	0 %
Calcium	8 % • Iron	6 %

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

BENEFICIOS PARA LA SALUD

Sal - fuente de sodio que ayuda a regular la presión arterial, el volumen sanguíneo y mantener la función nerviosa. Si bien el exceso de sodio puede contribuir a la presión arterial alta, el sodio suficiente ayudará a que su cuerpo funcione correctamente.

Referencias:

Receta proporcionada por Reanetta Perkins

Receta traducida por Maya Lechowick

ALMENDRAS TOSTADAS

BENEFICIOS PARA LA SALUD

Almendras - rica fuente de vitamina E, que es un antioxidante que protege al cuerpo del daño oxidativo. La ingesta adecuada de vitamina E se ha asociado con un menor riesgo de cáncer, enfermedades cardíacas y Alzheimer.

