

¿POR QUÉ
COMER...?



AVELLANAS

VIT.
B3

VIT.
B9

VIT.
E

MAGNESIO

CALCIO

POTASIO

Es un tipo de fruto seco muy apreciado y apetecido por su rico sabor y por sus grandes propiedades nutricionales, es esférica, cáscara fibrosa externa que protege una cubierta lisa donde se aloja el fruto.

BENEFICIOS

- Ayuda a cuidar el sistema cardiovascular, evitan la fatiga física y mental.
- Fortalece el sistema inmunológico, nos hace más resistentes a las enfermedades.
- Ayuda a cuidar desde dentro la piel, el cabello y las uñas.
- Mantiene el tono muscular, estabiliza el ritmo cardíaco, previene las hipertension.
- Tiene propiedades vasodilatadoras, cuida los vasos sanguíneos.

CURIOSIDADES

Conviene añadir avellanas a nuestra dieta habitual ya que ayuda a mejorar el rendimiento intelectual y a favorecer la memoria.

VALOR
NUTRICIONAL
100 Gr

Calorías
661

H.Carbono
10,5 gr

Proteínas
12 gr

Grasas
61,6 gr

Fibras
8,2 gr