



ALMENDRA 500 G DULCEREL

E incluyen un perfil nutricional muy atractivo. Un punado pequeno de alrededor de 28 gramos contiene (1):

Fibra: 3,5 gramos.

Proteinas: 6 gramos.

Grasas: 14 gramos (9 de los cuales son grasas monoinsaturadas).

Vitamina E: 37 % de la cantidad diaria recomendada (CDR).

Manganeso: 32 % de la CDR.

Magnesio: 20 % de la CDR.

Ademas, contiene buenas cantidades de cobre, vitamina B2 (riboflavina) y fosforo. 28 gramos incluyen apenas 161 calorías y 2,5 gramos de carbohidratos digeribles.

Es importante subrayar que entre el 10 y el 15 % de las calorías de una almendra no son absorbidas por el cuerpo porque la grasa es de difícil acceso y se descompone

\$234.90MN