

Mezcla de frutos secos

Snacks



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
10 min	8	50g

INGREDIENTES

- 2 tazas de almendras
- 2 tazas de nueces
- 1 taza de semillas de girasol
- 1 taza de semillas de calabaza
- ½ taza de pasas
- ½ taza de arándanos secos

PREPARACIÓN

Mezcla todos los ingredientes y colócalos en un recipiente.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Esta mezcla de frutos secos es excelente para la salud del hígado, especialmente para el hígado graso, gracias a sus ingredientes clave:

****Almendras**:** Ricas en vitamina E, un potente antioxidante que protege las células hepáticas del daño oxidativo. También contienen grasas monoinsaturadas saludables que ayudan a reducir la inflamación del hígado.

****Nueces****: Contienen ácidos grasos omega-3 que tienen efectos antiinflamatorios y pueden ayudar a reducir la grasa hepática. También son ricas en arginina, un aminoácido que apoya la desintoxicación hepática.

****Semillas de girasol****: Excelente fuente de vitamina E y selenio, minerales que protegen el hígado del estrés oxidativo. También contienen fitosteroles que pueden ayudar a regular el colesterol.

****Semillas de calabaza****: Ricas en zinc, magnesio y ácidos grasos omega-3. El zinc es esencial para la función hepática y la síntesis de enzimas desintoxicantes.

****Pasas****: Contienen antioxidantes naturales y fibra que apoyan la salud digestiva y la eliminación de toxinas.

****Arándanos secos****: Ricos en antioxidantes y vitamina C que protegen el hígado del daño oxidativo.

****RECOMENDACIÓN****:

- Llévelo a la oficina todos los días para un refrigerio conveniente.
- Puede usar cualquiera de sus nueces, semillas y frutas secas favoritas.

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 13/06/2026 desde <https://comericohoy.com>