

# 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 12/04/2026 desde <https://comericohoy.com>