



COMUNICADO DE PRENSA

Nueces, avellanas, almendras, pistachos para combatir el estrés y preparar cosmética casera. La primavera de "I love fruit and veg from Europe" hace florecer el bienestar

Frutos secos para crear nuevas recetas, consumir snacks naturales y energizantes, dejar de fumar, curar cara y cuerpo.



El proyecto cofinanciado por la Comunidad Europea "**I love fruit and veg from Europe**", que promueve el consumo de fruta y verdura, en primavera hace florecer el bienestar con **frutos secos**, que aportan energía lista para usar. **Nueces, avellanas, almendras, anacardos, piñones, pistachos, higos secos** ayudan a combatir el cansancio, se prestan a muchas recetas y se pueden utilizar para crear cosméticos de belleza caseros. Desde la preparación de **rebozados** como los de los grandes restaurantes hasta **cremas, mascarillas y aceites hidratantes, pasando por tentempiés saludables** recomendados no solo para deportistas, sino también para quien sigue una dieta y para los niños en sustitución de las meriendas industriales. Gracias a sus nutrientes es un **válido aliado para las mujeres embarazadas** y también para **quien quieren dejar de fumar**, ya que se puede ir picando según sea necesario, quitando las ganas de fumar un cigarrillo, pero obviamente sin exagerar. Además,



TerraOrti



CAMPAIGN FINANCED
WITH AID FROM
THE EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.



al ser rica en vitamina E contribuye a la **mejora de la circulación sanguínea**. La ciencia evidencia que el mal humor, el cansancio, la ansiedad y el estrés a menudo están relacionados con una mala alimentación además de los factores psicológicos. **El despertar de la estación primaveral trae luz, colores y muchos productos de la tierra**. También la mente y el cuerpo se reavivan y necesitan alimentos energéticos; **la fruta y la verdura vienen al rescate**, porque pueden convertirse en la vida cotidiana en **remedios antiestrés**, tanto por los nutrientes que contienen como por su alta digestibilidad. **Luz verde por tanto al consumo de frutos secos**. Por ejemplo, para recargar el organismo, uno de los principales minerales a complementar es el **magnesio**, contenido en grandes cantidades en higos secos, nueces y almendras. Además, los frutos secos son ricos en antioxidantes, nutrientes y polifenoles; contiene vitaminas B1, B2 y B6, potasio, fósforo, calcio, es fuente de omega 3 y ácido linoleico, que recargan el organismo, favoreciendo el buen humor.

En la cocina, la idea creativa es un **rebozado delicioso y particular**. El picado de nueces, almendras y anacardos es ideal para **rebozar filetes de atún y filetes de carne roja**. Pero también puedes darte un capricho con la **chuleta milanesa**: un rebozado más ligero con nueces, almendras y avellanas o un rebozado con un sabor más acentuado añadiendo pistachos. Además, los frutos secos pueden dar un toque

especial a ensaladas y macedonias, aportando esa nota agradablemente crujiente. Como **snack** se recomienda una ración de 30/40 g.



Con frutos secos también puedes preparar **cosméticos naturales** como la mascarilla de nueces para hidratar la piel seca. Solo picar 6 nueces, mezclarlas con 3 cucharadas de nata y dejar macerar durante 4 horas. A continuación añadir una cucharada de miel y mezclar. La



TerraOrti



CAMPAIGN FINANCED
WITH AID FROM
THE EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.



mezcla se extiende sobre una gasa de algodón y se aplica en la cara. Dejar actuar durante 30 minutos y luego enjuagar con agua tibia. El resultado será sorprendente: una piel más suave, tersa y luminosa.



CAMPAIGN FINANCED
WITH AID FROM
THE EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.

