

¿POR QUÉ
COMER...?

CACAHUETES



VIT.
B1

VIT.
B3

VIT.
B9

YODO

MAGNESIO

FÓSFORO

El cacahuete o también conocido como maní, es un alimento algo misterioso y singular aunque siempre le hemos reconocido como fruto seco, realmente no lo es, es una legumbre, fruto de un árbol llamado *Arachis Hypogea*, se desarrolla bajo tierra.

BENEFICIOS

- Posee cantidad de grasas mono y poli insaturadas, ayuda a regular el colesterol.
- Tiene minerales como, fósforo, níquel y gran cantidad de hierro es antianémico.
- Aporta el 30% de la cantidad diaria recomendada de vitamina E, buena para la piel.
- Rico en arginina, aminoácido esencial en producción de hormona del crecimiento.
- Ayuda al mantenimiento y reparación del sistema inmune y nervioso.

CURIOSIDADES

Mantequilla de cacahuete, triturar 500 g de cacahuetes en la licuadora o procesador de alimentos, añadir una cucharada de aceite de olivas y miel al gusto.

VALOR
NUTRICIONAL
100 Gr

Calorías
563

H.Carbono
7,9 gr

Proteínas
25,2 gr

Grasas
46 gr

Fibras
8,1 gr