

¿POR QUÉ
COMER...?

CASTAÑAS



VIT.
B3

VIT.
B9

VIT.
C

MAGNESIO

POTASIO

CALCIO

Fruto seco, es la nuez del castaño, su consumo es ya tradicional en los meses de otoño e invierno, este fruto no se consume crudo porque podría sentarnos mal al estómago. Se preparan asados, al horno, confitados, hervidos etc. Su sabor es muy agradable.

BENEFICIOS

- Alimento saciante, contiene fibra y carbohidratos, bueno en dietas adelgazantes.
- Tiene Calcio, Fósforo y Magnesio, mantienen dientes y sistema óseo en condiciones.
- Estimula el funcionamiento del sistema nervioso, evita alteraciones neurológicas.
- Apta para diabéticos, sus carbohidratos no produce picos de insulina en sangre.
- Tiene todos los aminoácidos esenciales, buenas en dieta vegana y deportistas.

CURIOSIDADES

La harina de castaña es útil para personas celíacas, porque no contiene gluten, se puede usar para sustituir en nuestras recetas a otras harinas con gluten.

VALOR
NUTRICIONAL
100 Gr

Calorías
190

H.Carbono
36,5 gr

Proteínas
2,7 gr

Grasas
2,2 gr

Fibras
6,7 gr