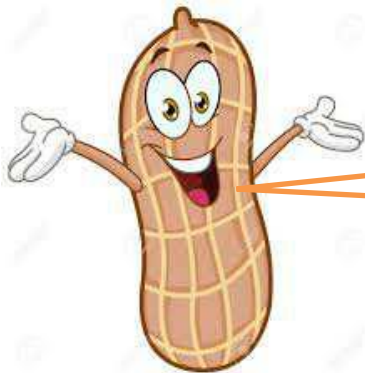




Los frutos secos representan un buen aporte de fibra en nuestra dieta y son muy ricos en ácidos grasos omega 3. Ayudan a reducir los niveles de colesterol "malo" (LDL) y a aumentar

el colesterol "bueno" (HDL). Además son ricos en vitaminas y minerales..



¡Inclúyelos en tu alimentación!