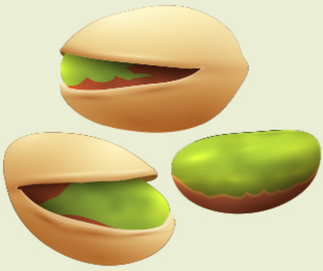
LOS 5 FRUTOS SECOS QUE MENOS CALORÍAS TIENEN

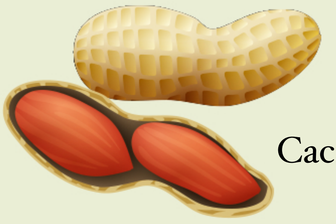
¡Elígelos naturales o poco procesados!
- Tienen grasas buenas
- Bajan el colesterol
- Protegen tu corazón
- Combaten el estreñimiento

1. Castañas: 209 cal.



Pistachos: 502 cal. 2.

3. Anacardo: 553 cal.



Cacahuete: 567 cal. 4.

5. Almendra: 579 cal.

*calorías por cada 100 gramos

¡HOLA!

bitly/HOLA-frutos-secos-calorias