

Meriendas Maravillosas de Verano

Wonderful®
PISTACHIOS

¡El verano es un buen momento para vivir aventuras en familia! No importa a dónde lo lleven sus viajes, mantenerse alimentado es esencial. Mantenga a toda la familia llena de energía con meriendas saludables.

Las nueces y semillas son una maravillosa merienda. Son alimentos no perecibles, versátiles y fáciles de llevar consigo. A pesar de ser pequeños, las nueces y semillas tienen un poderoso aporte nutricional. Son excelentes fuentes de proteína, fibra y grasa saludable. ¡Las nueces y las semillas no solo saben muy bien, sino que también promuevan la salud del corazón!

¡Prueba cualquiera de estas deliciosas combinaciones portátiles para nutrir su familia!



Nueces o Semillas + Fruta



Nueces o Semillas + Verduras Picadas



Nueces o Semillas + Frutas Deshidratadas



Nueces o Semillas + Yogur

¿Busca

más ideas para

aventurar este verano?

¡Experimenta en la cocina con la familia! Pueden divertirse mucho haciendo las siguientes meriendas:

- Batir una mantequilla de nueces casera y comerla con galletas saladas o fruta.
- Hacer su propia mezcla de frutos secos con una variedad de nueces, semillas y frutas deshidratadas.
- Hornear avena, nueces y miel para preparar una granola casera.
- Preparar barras de arroz con malvavisco y cubrirlas con nueces picadas.



¿Sabía Qué?

Los pistachos son uno de los mejores frutos secos. que se puede comer. ¡Una palma de nueces - o 1/4 taza - da 6 gramos de proteína! También tiene 3 gramos de fibra por porción y más de 30 vitaminas y minerales.

Mire todos los sabores que ofrece Wonderful® Pistachios:

- ◆ Salt & Pepper
- ◆ Honey Roasted
- ◆ Sweet Chili
- ◆ Sea Salt & Vinegar
- ◆ Chili Roasted
- ◆ BBQ

