

# La frutta secca a guscio.

## Qual è?

Noce comune (e altre varietà tra cui noce Pecan, noce Macadamia e noce Brasiliana), mandorle, pinoli, nocciole, anacardi, pistacchi.

Anche le arachidi possono essere incluse in questo gruppo per le loro proprietà nutrizionali, nonostante biologicamente appartengono alla categoria dei legumi.



## Proprietà

La frutta secca contiene un'elevata quota di grassi, ma questo non deve spaventarci: si tratta di grassi insaturi non dannosi ma benefici, se assunti nella giusta quantità. Studi scientifici ci consigliano una presenza quotidiana di circa 30 grammi di frutta secca a guscio nella dieta.

Secondo le Linee Guida nutrizionali i grassi dovrebbero rappresentare circa il 25-30% dell'apporto giornaliero in macronutrienti. Essi sono utili per la salute delle cellule del corpo e come fonte di energia.

Nella scelta della frutta secca, se si acquista già sgusciata, è preferibile optare per quella non trattata ovvero senza sale e non tostata e preferibilmente con la "buccetta".

La frutta secca inoltre si può consumare sia tal quale che all'interno di ricette e preparazioni, come la crema di frutta secca.