



MARNAT

EXPORT • IMPORT S.A.

📍 Obispo Trejo 1340 - 4º Piso, Dpto. E - (X5000IZB) Nueva Córdoba - Córdoba - Argentina

☎ +54 9 351 **688-1203** / +54 9 351 **318-4878**

✉ info@marnatexportimportsa.com.ar 🌐 marnatexportimportsa.com.ar

Pistacho



Propiedades

El pistacho es una fruta seca de las que más fibra y energía aporta. Tiene un gran contenido en minerales, vitaminas, ácidos grasos, proteínas y micronutrientes saludables. 30 g de pistachos son 160 calorías, 3 g de fibra, 6 g de proteínas, 11 g de grasas sanas y ninguna saturada.

Tomados regularmente y con moderación, los pistachos ayudan a prevenir el cáncer y la diabetes, a perder peso, a bajar el colesterol, a combatir el estrés y a mejorar el estado cardiovascular.

Además de antioxidantes, como las vitaminas A y C y el selenio, una ración de este fruto seco aporta el 8% del valor diario recomendado de magnesio y potasio y otros minerales como el hierro, que ayudan a “prevenir las alteraciones vasculares”. Ayuda al control del colesterol y a cuidar los vasos sanguíneos y ayuda a controlar los niveles de colesterol, la inflamación y la salud de los vasos sanguíneos.

Usos

Del pistacho se obtiene un colorante alimentario. Son un aperitivo excelente. Puede consumirse como “snack”, solo o acompañando ensaladas, pastas, repostería, como golosina o en helados. Se lo utiliza también en la fabricación de algunos fiambres.

Información nutricional (por 100g)

- Kcal. Calorías	642
- Grasas	51 g
- Proteínas	21 g
- Hidratos de carbono	16 g
- Fibra	14 g

El pistacho es muy rico en aportes minerales como potasio, calcio, fósforo y hierro.

Destaca su contenido en ácido fólico ya que 100 g de pistacho (crudo) aportan el mismo contenido en vitamina B9 (ácido fólico) que 100 g de pan blanco. El pistacho es el fruto seco con más vitamina A.

Su alto nivel proteico es muy importante.

Comercialización



Paquetes de 1 kg y 5 kg.

Pistachos con cáscara, tostados, con sal y sin sal.



Paquetes de 1 kg y 5 kg.

Pistachos sin cáscara, tostados, sin sal y natural.



MARNAT

EXPORT • IMPORT S.A.

📍 Obispo Trejo 1340 - 4º Piso, Dpto. E - (X5000IZB) Nueva Córdoba - Córdoba - Argentina

☎ +54 9 351 688-1203 / +54 9 351 318-4878

✉ info@marnatexportimportsa.com.ar 🌐 marnatexportimportsa.com.ar