

AROUND THE WORLD WITH PEANUTS



Desde África y el Mediterráneo hasta la India y el Lejano Oriente, el cacahuate y la mantequilla de cacahuate han sido una parte importante de las dietas de todo el mundo, incluso algunas que están ayudando a las personas a vivir más tiempo que en cualquier otro lugar!



Raman de cacahuates picante



Tacos de cacahuate Con Salsa De Crema De Poblano Y Cebollas En Escabeche



Pizza de pan plano con migas de "salchicha" de cacahuate



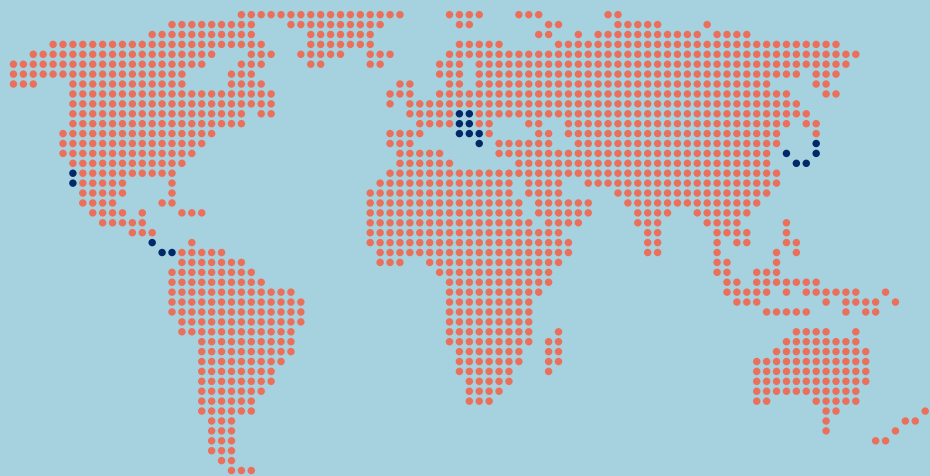
¡Escanee para ver estas recetas y más!

INGRESE A LAS ZONAS AZULES

Las zonas azules son regiones del mundo donde las expectativas de vida son más altas que el promedio, con una alta calidad de vida.

Primero fueron estudiados por investigadores que identificaron diferentes áreas con la mayor concentración de hombres centenarios.

Uno de sus descubrimientos fue que los residentes de estas "zonas azules" compartían un rasgo común: una dieta basada principalmente en alimentos integrales y vegetales, con frijoles y legumbres (como el cacahuete) que proporcionan gran parte de su proteína.



EL ATRACTIVO MUNDIAL DE LOS CACAHUATES

Ya sea que desee vivir más o mejor, los cacahuates y la mantequilla de cacahuete son una receta de éxito internacionalmente conocida, ya que combinan los poderes de la prevención de enfermedades y el apoyo nutricional en un paquete flexible y asequible... ¿Y quién no ama eso?



Visite peanut-institute.com para obtener una lista completa de fuentes.

Para obtener más información sobre el poder de los cacahuates, incluyendo recetas y estudios, ¡asegúrese de seguirnos en Facebook, Instagram, Twitter, LinkedIn y Pinterest!

