

Unt de migdale făcut în casă

Cum să faci unt de migdale și la ce te ajută

Eu am luat 200gr de **migdale**, lăsate la înmuiat câteva ore și decojite, am adăugat puțin ulei de măsline (de preferat **ulei de floarea soarelui presat la rece**) și le-am amestecat la robot până au ieșit ca în imaginea de mai jos. Simplu.



Acum să vedem la ce folosește.

1. În primul rând e o **sursă de grăsimi sănătoase** – micșorează riscul apariției **diabetului** și a **bolilor de inimă**, influențează nivelul colesterolului din sânge.

2. Pentru noi care nu mâncăm carne este o **sursă bună de proteine** deoarece conține mulți **aminoacizi esențiali**.

3. Conține minerale esențiale fiind o **sursă importantă de magneziu**, fosfor (ajută la creșterea de **oase și dinți puternici**), cupru și multe altele.

Riboflavina și L-carnitina din ele ajută la **buna funcționare a creierului** și reduce riscul apariției bolii **Alzheimer**.

Acidul folic și vitamina B ajută pe perioada sarcinii **reducând riscul apariției unor deformări ale fătului**.

4. **Migdalele** sunt singurele nuci și printre singurele proteine care ajută la **alcalinizarea organismului**, reduc astfel apariția bolilor care nu se pot dezvolta într-un

mediu alcalin.

5. O gustare bună și sățioasă pentru copii.

6. Migdalele sunt considerate împreună cu **cânepa** niște **superalimente** care n-ar trebui să lipsească din dieta unei persoane sănătoase.

Și mai sunt și alte beneficii dar mai citiți și voi

.