



¡Las nueces son buenas fuentes de proteínas y grasa omega 3 que promueven la salud cardíaca y las funciones cerebrales! Almacénelas en el refrigerador, congelador o en un lugar fresco/seco.

Cómo incorporarlas en las comidas:

Desayuno: agregue nueces en un bol de cereal, avena, yogur, panecillos o en la receta de un pan.

Almuerzo: pruebe agregar nueces tostadas en ensaladas, ensaladas de pollo, ensaladas de garbanzos o ensaladas de brócoli.

Refrigerios: ¡mezcle las nueces en una taza de fruta, en una mezcla de frutos secos o cuando haga brownies y galletas!

Cena: triture las nueces para empanar pescado, pollo o cerdo. Agregue a las sopas, pestos, rellenos o arroz frito.

Celebración: chiles en nogada: este plato de celebración tiene salsa de nueces, semillas de granada y pimientos poblanos que simbolizan la bandera roja, blanca y verde de México.

Cómo tostarlas: Precaliente el horno a 350°F. Cubra la bandeja de horno con papel para horno (opcional), coloque las nueces sin cáscara en la bandeja de horno y tuéstelas durante 7 a 10 minutos.

Proteínas en costra de nueces

Ingredientes:

½ taza de nueces
 ½ taza de harina de maíz o pan rallado
 3 cucharadas de hierbas secas (perejil/tomillo/salvia/albahaca/romero)
 ½ cucharadita de ajo en polvo
 1 cucharadita de sal
 1 cucharadita de pimienta
 ½ taza de mostaza
 Úselo con 4 filetes de pescado, ½ libra de camarones o 4 pechugas/muslos/alitas de pollo

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 400°F, prepare la bandeja de horno con aerosol antiadherente o papel de aluminio.
2. Prepare las nueces para que queden del tamaño deseado para empanar (métodos opcionales: corte las nueces en trozos pequeños, colóquelas en una bolsa de plástico y macháquelas con un rodillo o trítúrelas en una procesadora de alimentos hasta obtener un polvo fino).
3. En un bol grande, combine las nueces preparadas, la harina de maíz/el pan rallado, las hierbas secas y el ajo en polvo. Mezcle hasta que todo esté completamente incorporado.
4. Cubra cada trozo de proteína con mostaza.
5. Pase cada trozo por la mezcla de nueces y cubra ambos lados. Sacuda el exceso.
6. Colóquelos en una bandeja de horno preparada.
7. Homee la proteína hasta que esté cocida a la temperatura adecuada, aproximadamente de 8 a 10 minutos para pescado/camarones; de 15 a 25 minutos para pollo (según el tamaño de los trozos).
8. ¡Sirva caliente y a disfrutar! Rinde 4 porciones.



Walnuts are good sources of protein and omega-3 fat which supports heart health and brain functions! Store in refrigerator, freezer, or cool/dry place.

How to incorporate into meals:

Breakfast: add walnuts into a bowl of cereal, oatmeal, yogurt, muffins or bread recipe.

Lunch: try toasted walnuts in salads, chicken salads, chickpea salads, or broccoli salads.

Snacks: mix walnuts into a fruit cup, trail mix, or brownie & cookie batter!

Dinner: crush walnuts to crust fish, chicken, or pork. Add to soups, pesto's, stuffings, or fried rice.

Celebration: Chiles en nogada - this celebratory dish has walnut sauce, pomegranates seeds, and poblano peppers, symbolizing the Red, White and Green of Mexico's flag.

How to toast: Preheat oven to 350°F. Line baking sheet with parchment paper (optional), place shelled walnuts onto baking sheet and toast for 7-10 minutes.

Walnut Crusted Proteins

Ingredients:

½ cup walnuts
½ cup cornmeal or breadcrumbs
3 tablespoons dried herb
(parsley/thyme/sage/basil/rosemary)
½ teaspoon garlic powder
1 teaspoon salt
1 teaspoon pepper
½ cup mustard
Use with 4 fish filets, ½ pound shrimp,
or 4 chicken breasts/thighs/wings

Directions:

1. Preheat oven to 400°F, prepare baking sheet with nonstick spray or aluminum foil.
2. Prepare walnuts to reach desired size for breading (optional methods - chop walnuts into small pieces, place in plastic bag and crush with rolling pin, or grind them to a fine powder in a food processor).
3. In a large bowl, combine prepared walnuts, cornmeal/breadcrumbs, dried herbs, garlic powder. Mix until fully incorporated.
4. Cover each piece of protein with mustard.
5. Dip into walnut mixture, coating both sides. Shake off excess.
6. Place on prepared baking sheet.
7. Bake until protein is cooked to proper temperature, approximately 8-10 minutes fish/shrimp; 15-25 minutes chicken – depending on size of pieces.
8. Serve hot and enjoy. Serves 4 people.