

# LA SOLUCIÓN NATURAL...

Solamente un **puñado de Pecán** en la dieta diaria ayuda para inhibir la oxidación no deseada de los lípidos de la sangre, ayudando a **prevenir enfermedades coronarias**.

El Pecán clasifica entre los más altos entre las nueces y en la categoría tope de alimentos que contienen la más alta capacidad antioxidante, significando que el Pecán disminuye el riesgo de cáncer, enfermedades del corazón y otras enfermedades neurológicas como el Mal de Alzheimer.



Nutrientes	Crudo	Tostado en aceite con manteca y sal
Calorías	710.0	740.0
Calorías de aceites	630.0	673.0
Aceites totales	70.0 mg	74.7 g
Aceites saturados	6.7 mg	9.3 g
Colesterol	0.0	0.0
Sodio	0.0	128.0 g
Carbohidratos	13.3 mg	13.7 g
Fibras	6.7 mg	5.7 g
Azúcares	3.3 mg	3.0 g
Proteínas	10 g	9.3 g
Vitamina A	130.0 IU	120.0 IU
Vitamina C	2.0 mg	0.0
Tiamina	0.9 mg	0.9 mg
Riboflavina	0.1 mg	0.1 mg
Niacina	0.9 mg	0.9 mg
Calcio	73.0 mg	73.0 mg
Hierro	2.4 mg	2.4 mg
Potasio	603.0 mg	603.0 mg
Magnesio	142.0 mg	142.0 mg
Fósforo	189.0 mg	289.0 mg

## ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL PECÁN

(Por muestra de 100 grs.)

Fuente:  
INTA - PRO PECAN

## COMO VERTE Y SENTIRTE SALUDABLE?

Comparando la dieta recomendada por la Asociación Americana del Corazón (28 % de grasas), con una enriquecida con pecanes (40 % de grasas), los resultados mostraron que la segunda bajó el colesterol total en 11,3 % y el colesterol malo (LDL) un 16,5 %, el doble que la primera, sin ganancia de peso.

### Control de Peso

El consumo de Pecán puede incrementar el metabolismo y producir saciedad. Cuando se usan en conjunto con una dieta saludable de bajas-grasas, ofrecen un sabor más intenso, palatabilidad y textura que llevan a un mayor cumplimiento de la dieta, de acuerdo a las revisiones indicadas.

### Corazón sano

Aproximadamente el 60% de las grasas en los pecanes son monoinsaturadas y otro 30% son poliinsaturadas, dejando muy poca grasa saturada en ellos. La grasa insaturada en el Pecán es grasa saludable de acuerdo a las nuevas Guías Dietarias que recomiendan a los americanos mantener una ingesta con 20 y 30 % de calorías, con la mayor parte de las grasas proviniendo de alimentos saludables para el corazón como el pescado, nueces y aceites vegetales. Además el pecán no contiene grasas trans.



Es una fuente natural de proteínas de alta calidad y contiene muy pocos carbohidratos y nada de colesterol. También es libre de sodio.

### Composición de ácidos grasos

Saturados	9.6 %
Ácido Mirístico	1.4 %
Ácido Palmítico	5.1 %
Ácido Margárico	0.4 %
Ácido Esteárico	1.9 %
Ácido Aracídico	0.5 %
Monoinsaturados	56.0 %
Ácido Palmitoleico	0.6 %
Ácido Oleico	54.2 %
Ácido Eicosenico	0.8 %
Poliinsaturados	34.4 %
Ácido Linoleico	32.2 %
Ácido Linolénico	2.2 %

Fuente: INTA - PRO PECAN

## ANIMATE AL PECAN PIE!

### Para la masa:

- 200gr de harina
- 2 cdas de crema de leche
- 20gr de manteca
- 1 yema
- Sal
- 60gr de azúcar
- 1 cda de coñac

### Para el relleno:

- Almíbar: 100gr de azúcar, 110gr de azúcar negra, 125cc de agua
- 75gr de manteca
- 3 tazas de Pecán
- 3 huevos
- 130gr de azúcar
- ½ cda de sal

**Masa:** Unir todos los ingredientes hasta obtener una masa suave y homogénea. Envolver en papel film y conservar en la heladera.

### Relleno:

Almíbar: Poner el azúcar, azúcar negra y el agua en una olla pequeña pero con boca amplia a fuego fuerte. No revolver en ningún momento. Una vez que se llega al punto de ebullición, se debe comenzar a probar el almíbar con las puntas de un tenedor.

Una vez que está listo el almíbar, agregar los 75gr. de manteca y las 3 tazas de Pecán. Mezclar.

En un bowl a parte, batir los huevos con el azúcar y la sal hasta obtener una mezcla blanca y espumosa. Incorporar a esta mezcla el almíbar con la manteca y Pecán. Mezclar con batidor de alambre.

Enmantecar y enharinar una fuente o asadera mediana. Estirar la masa con palo de amasar y cubrir el fondo y lados de la fuente. Verter la mezcla del relleno y hornear 30min a 180°C (precalentar el horno hasta llegar a esta temperatura).



Es ideal cocinar el Pecan Pie un día antes y dejarlo en el molde sin cortarlo. Pueden conservarse por muchos días en un frasco hermético.