

**La ración diaria recomendada son 40 grs.**

**Unos 30 pistachos**

**Propiedades del pistacho:**

- Mejoran la salud cardiaca y el colesterol.
- Reducen el estrés.
- Son ricos en minerales (P,K,Ca,Mg,Zn) y vitaminas (B6,A,C,E)
- Combaten la anemia al ser ricos en hierro.
- Mejoran la salud cardiovascular.
- Controlan el nivel de azúcar en sangre.
- Ayudan a conciliar el sueño, son ricos en melatonina.
- Son antioxidantes.
- Protegen la salud ocular, por su contenido en luteína y carotenos.
- Favorecen el tránsito intestinal.
- Contribuyen al mantenimiento de los huesos.
- Ayudan a combatir la disfunción eréctil.
- Mejoran tu vida sexual.
- Por lo tanto, comiendo pistachos serás **MÁS FELIZ.**