**Królowie świata orzechów - Migdały marki KRESTO**

**Migdały poza niezaprzeczalnymi walorami smakowymi posiadają także wiele wartości odżywczych, a co za tym idzie wpływają zbawiennie na nasze zdrowie. Nie bez powodu z resztą nazywane są „królami orzechów”. Marka KRESTO daje nam możliwość zakupu aż czterech rodzajów, tego wyjątkowego produktu dzięki czemu śmiało możemy urozmaicić jego codzienne spożywanie.**

Migdały, czyli nasiona migdałowca, to najszlachetniejsze z orzechów, podchodzące z rejonów Bliskiego Wschodu, choć to Ameryka – w późniejszym czasie – stała się największym producentem tego produktu na świecie. Wyróżniają się swoimi właściwościami i wartościami odżywczymi, tzn. posiadają najwięcej witaminy B2, E oraz błonnika spośród wszystkich orzechów. Nie brakuje w nich także niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych (NNKT) i pierwiastków mineralnych (zwłaszcza potasu). Właśnie m.in. dzięki tym substancjom migdały mogą zapobiec chorobom serca, a także cukrzycy. Są również polecane na nudności i zgagę w ciąży. Poza tym świetnie sprawdzą się w diecie wegetarian, osób odchudzających się oraz tych żyjących w dużym stresie.

**Samo zdrowie**

Migdały są doskonałym źródłem łatwo przyswajalnego białka oraz wapnia. Zawierają witaminę E, zwaną witaminą młodości, która wzmacnia ściany naczyń krwionośnych, uelastyczniając tym samym skórę. Chroni przed chorobami układu krwionośnego oraz przed szkodliwym działaniem wolnych rodników. Zawarte w nich również witaminy B2 wspomagają w naszym organizmie prawidłowe funkcjonowanie narządu wzroku oraz układu nerwowego, natomiast B3 - bierze udział w rozkładzie węglowodanów, kwasów tłuszczowych i aminokwasów, jak również reguluje poziom cholesterolu we krwi. Amerykańska organizacja Food and Drug Administration (FDA) oficjalnie zatwierdziła fakt, że spożywanie ok. 40 gramów migdałów każdego dnia może obniżyć poziom złego cholesterolu LDL oraz pomoże zminimalizować ryzyko choroby niedokrwiennej serca.

Owoce migdałowca zawierają także bardzo cenny dla kobiet kwas foliowy, który reguluje wzrost tkanek i korzystnie działa na ich prawidłowe funkcjonowanie. Pozytywnie wpływa również na wagę i rozwój noworodków, dlatego zaleca się jego spożywanie w okresie ciąży i karmienia. Ponadto usprawnia działanie wątroby, żołądka i jelit, pobudza procesy krwiotwórcze, stąd często nazywa się go doskonałym lekarstwem na anemię.

**Uniwersalny również w kuchni**

W kuchni najczęściej wykorzystujemy migdały słodkie. Podobnie, jak pozostałe bakalie, dodajemy je do wypieków, zwłaszcza w okresie świątecznym. Zmielone doskonale zastępują mąkę w wypiekach, a ich naturalna esencja doda naszym deserom wspaniałego aromatu. Możemy je również dodać do sałatek, a pokruszone posypać warzywne kremowe zupy lub desery.

Z migdałów można zrobić też słodką masę marcepanową, stosowaną powszechnie w cukiernictwie. Jej elastyczność pozwala nadawać jej dowolne kształty, dlatego używa się jej do dekoracji, chociażby tortów. Ciekawym pomysłem jest także stworzenie orszady, czyli tradycyjnego napoju migdałowego, pochodzącego z Francji. Dawniej był przygotowywany z mąki jęczmiennej, ale obecnie robi się go z migdałów, które należy dokładnie utłuc lub rozdrobnić razem z cukrem.

Migdały to smaczny i zdrowy dodatek, który powinien stać się stałym elementem naszej diety. Podjadanie ich między posiłkami to dobry pomysł na zachowanie zdrowia i urody. Dbająca o nasze zdrowie marka KRESTO proponuje nam nie tylko migdały w wydaniu klasycznym, ale i tzw. słupki oraz płatki, dzięki czemu możemy spokojnie urozmaicać ich zastosowanie, jak również spożywanie w wolnym czasie.

**Migdały marki KRESTO:**

**Migdały**

Masa netto: 100g, 200 g, 500 g

Cena brutto: 9,50 zł/ 100 g

Cena brutto: 18,40 zł/ 200 g

Cena brutto: 46 zł/ 500 g

**Migdały Słupki**

Masa netto: 100g

Cena brutto:10,80 zł/ 100 g

**Migdały Płatki**

Masa netto: 150g, 500g

Cena brutto: 16 zł/ 150 g

**Migdały Blanszowane**

Masa netto: 100g

Cena brutto: 10,80 zł/ 100 g

Producent: VOG Polska Sp. z o.o.

Firma VOG Polska Sp. z o.o. powstała w 1994 roku, początkowo pod nazwą KRESTO- Polska. W 1999 pozyskała nowego właściciela VOG AG-austriackie przedsiębiorstwo z centralno-europejską kompetencją, własnymi spółkami w 7 krajach, doświadczeniem w produkcji win i oleju jadalnego, jak również w imporcie oraz w handlu produktami spożywczymi i przemysłowymi. Przedsiębiorstwo VOG Polska Sp. z o.o. spełnia również wymagania International Food Standard (IFS) na poziomie wyższym**.** Certyfikowany system zarządzania bezpieczeństwem żywności HACCP gwarantuje bezpieczeństwo oraz wysoką jakość produktów.

**VOG Polska Sp. z o.o.**

Przemysłowa 8

96-100 Skierniewice

[www.vog.pl](http://www.vog.pl)