

## **СПЕЦИФИКАЦИЯ: Миндаль жареный**

### **Описание**

Обжаренный миндаль – это вкусное и питательное лакомство. В нем сочетаются белки, минеральные вещества и значительное количество жирных масел. Поэтому калорийность жареного миндаля составляет 639,31 ккал. При этом орех обжаривается без масла и соли. Причем в разных таблицах калорийности энергетическая ценность обжаренного миндаля имеет не одинаковые показатели. Калорийность жареного миндаля немного меньше, чем в сыром виде. Во время его приготовления часть жирных масел испаряется. Поэтому и количество калорий немного уменьшается. И зачастую, многие, узнав о полезных свойствах миндаля, начинают употреблять его в пищу в неограниченном количестве. Но дневная норма заключается всего лишь в двух зернах ореха, что приравнивается в среднем к 30 г.