



Los secretos de la almendra

Ya te hemos contado leyendas sobre el almendro, pero la almendra ¡también tiene lo suyo!

Para los judíos la almendra es **símbolo de un secreto**, porque está protegida o escondida dentro de una corteza dura y descubrir la almendra, comerla, significa descubrir un secreto.

En realidad, cuando nos la comemos no descubrimos un secreto pero sí que nos alimentamos estupendamente. Su valor alimenticio es formidable, porque la almendra **tiene más calcio que la leche y más hierro que la carne.**

Normalmente, la almendra se come como aperitivo y se emplea en sopas, salsas, rellenos y postres, como nuestros deliciosos turrones y mazapanes. Pero también como complemento alimenticio en caso de anemias y durante el embarazo.

¿Has probado la leche de almendras? Para los que no toleran la leche es un sustituto muy bueno y en general para todos. Anímate y pruébala. Además el aceite que se extrae de la almendra se utiliza en la medicina para elaborar cremas contra enfermedades de la piel, curar quemaduras y dermatosis.

También en cosmética se usa para cremas y champús por la suavidad que produce.

En fin, **la almendra es ¡una maravilla!**

