



Hasselnötter är hasselnötsträdets hårdskalade nöt (*Corylus avellana*). Även kallade filberts eller cobnuts.

Hasselnötter kan ätas råa och denna mångsidiga nöt används också i både söta och salta rätter.

Hasselnötolja och andra hasselnötsprodukter är också allmänt tillgängliga. Dessa nötter erbjuder hälso- och näringsfördelar och kan vara ett smart tillskott till din kost.

Fakta om hasselnöt

Följande näringsinformation tillhandahålls av USDA för 1 uns (28 g eller cirka 21 hela kärnor) osaltade hasselnötter.

- **Kalorier** : 178
- **Fett** : 17 g
- **Natrium** : 0 mg
- **Kolhydrater** : 4,7g
- **Fiber** : 2,8 g
- **sockerarter** : 1,2 g
- **Protein** : 4,2 g