



DESAYUNO SALUDABLE

El desayuno es la primera comida del día, donde ingieres la energía para iniciar tus actividades diarias.

Hay tres grupos de alimentos, protagonistas dentro del desayuno; **frutas-lácteos-cereales.**

Cada uno aporta diferentes nutrientes, tales como; vitaminas, minerales, fibra, proteína, carbohidratos complejos.

PRUEBA ESTA OPCIÓN:

- 1 Yogurt
- 1 Manzana o pera tamaño mediano
- 40 Gramos de avena (1/2 taza aprox.)
- Lava muy bien la fruta, luego pícala en cubos y deposítala en un recipiente.
- Añade la avena.
- Para terminar verter el yogurt sobre los demás ingredientes.
- ¡A disfrutar!

