



DESAYUNO GENIAL Y NUTRITIVO

- PASO A PASO -



Tener en casa los insumos necesarios



Una fruta



Un lacteo



Harinas ricas en fibra



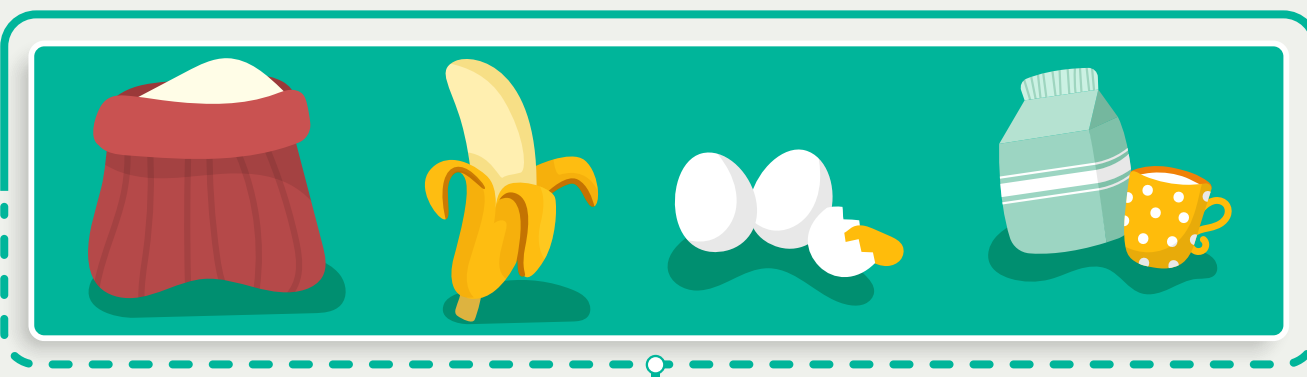
Opcional: Proteína de calidad

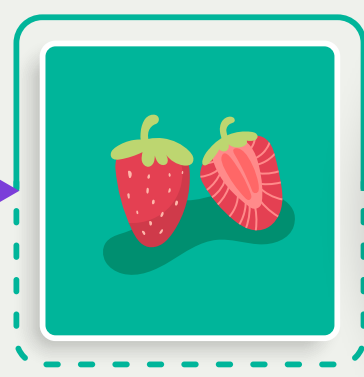


Opcional: Aceite vegetal



Ejemplo de preparación








Pancakes de banana con fresa



consejos

- Combine distintos grupos de alimentos, sea creativo y evite el desperdicio.
- Consuma el desayuno en un lugar tranquilo, sin distracciones como televisión o celular