

¿CÓMO INTRODUCIR FRUTA EN NUESTRA ALIMENTACIÓN DIARIA?

DIRECTAMENTE:

- COMO POSTRE
- COMO DESAYUNO
- COMO MEDIA MAÑANA O MERIENDA



AÑADIDA EN:

- ENSALADAS
- REVUELTOS
- REPASTERIA



SALSAS, CREMAS O MERMELADAS

- Mermeladas caseras
- Cremas para untar
- Salsas para guarniciones



BATIDOS

- SMOOTHIES
- BATIDOS CASEROS

