



Actualidad

Un desayuno muy saludable

Fecha Publicación Web: 13 de marzo de 2017



Paco Roncero ha preparado una receta llena de nutrientes, vitaminas y minerales para disfrutar de un completo desayuno a base de avena con manzana, plátano, frutos rojos y pistacho americano.

Un desayuno que contiene todos los ingredientes necesarios para afrontar el día lleno de energía. La avena tiene un gran poder saciante, los pistachos y el plátano, aportan potasio, vitamina B1 que contribuye a la función normal del sistema nervioso, vitamina B2 que reduce el cansancio y protege a las células del estrés oxidativo, mientras que la manzana y los frutos rojos tienen un gran poder antioxidante gracias a su contenido en zinc fortaleciendo la piel, el pelo y las uñas.

En definitiva, es el desayuno perfecto para mantenerse activo durante todo el día.