



BENEFICIOS DEL ARÁNDANO, La super fruta




Beneficios cardiovasculares para el buen funcionamiento de los vasos sanguíneos.



Certificado por la Asociación Americana del Corazón



Regula el azúcar en la sangre reduciendo el riesgo de diabetes tipo 2.

ES FUENTE DE

Vitamina C

Fortalece el sistema inmunológico, y apoya el crecimiento y la reparación de tejido.



100 GR = 80 CALORÍAS

Fibra

Ayuda a reducir los niveles de colesterol y mantener una buena salud intestinal.

Vitamina K

Regula la coagulación de la sangre.

Manganeso

Convierte proteína, carbohidratos y grasas en energía, y ayuda al desarrollo de los huesos.

Recetas




- Un puñado de arándanos
- 2 huevos
- 1/3 de taza de leche
- Una cucharadita de esencia de vainilla
- 1/2 taza de avena

Panqueques de avena con arándano



- 1/2 taza de yogurt de elección
- 1/2 taza de leche a elección
- Un puñado de arándanos al gusto
- Edulcorante de elección

Smoothie de arándanos



- Bayas
- Granola de chocolate
- Hoja de menta
- Un puñado de arándanos al gusto
- 1 plátano en rodajas
- Yogurt al gusto

Bowl de snack

Pro,
arándanos

