



¡Hola a todos! Como ya sabéis, ya ha empezado el cole, por lo que os traemos unas ideas de desayunos para ir cargados de energía.

Un porridge de avena para mantener los estómagos llenos, una taza caliente de leche con cacao, un yogur, unas galletas de avena o unas tostadas variadas de aguacate, tomate o mermelada siempre son una buena idea.

¡Es muy importante incluir la fruta!

Un yogur de Xanceda, unas galletas de avena y chocolate de Biocop y la bebida de avena calcio de Oatly son una gran opción para añadir a nuestros desayunos, ¡todo en nuestra web!

Claudia Pita Álvaro  
Dietista

