



IDEAS PARA TOMAR MÁS FRUTA



Brochetas, chips,
deshidratada o
macedonia



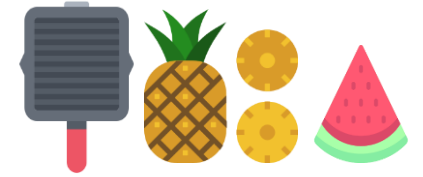
Con yogur, queso
fresco o batido



Bañada en
chocolate negro
o con cremas de
frutos secos



En tostada



A la plancha o
a la brasa



Mermelada
casera con
chía o
compota



En porridge o
tortitas de
avena



Helado casero
de fruta



Gazpachos, en
ensalada, salsa
a base de fruta



Batidos de fruta
completa