

COCINA CON HUEVO

El huevo es un ingrediente básico que ofrece mucha versatilidad culinaria.

Nos aporta proteínas de alto valor biológico.



COCINA CON HUEVO

Los huevos no elevan los niveles de colesterol en personas sanas.

Para disminuir la absorción de colesterol, se deben combinar con **verduras**.

