

CREMAS DE OTOÑO

Buena opción para añadir varios **vegetales** en una misma receta.



Aumenta el abanico de nutrientes que absorbe nuestro cuerpo.



Para los más pequeños, es una de las mejores maneras de incorporar verduras en su día a día y suelen tener una gran aceptación.

CREMAS DE OTOÑO

Las **verduras** contienen mucha **agua y fibra** → ayuda a saciarnos y a cuidar nuestra salud intestinal.

Las cremas de verduras tienen todos los nutrientes de los vegetales que incorporamos:

- ↓ Kcal.
- ↑ Vitaminas.
- ↑ Minerales.
- ↑ Fibra.

