25/06/2023

ECONOMIST&JURIST

María González Villasevil
Redacción editorial E&J

Cinco desayunos saludables y refrescantes para este verano

https://youtu.be/XtErhYIrPrs

El desayuno es **la primera y la más importante comida del día**, por lo no debes saltártela ni en las jornadas más calurosas. Si bien es cierto que, cuanta más temperatura ambiente hay, el cuerpo pide menor ingesta de alimentos. Por eso es común que en verano consumamos menos comida dada la falta de apetito que experimentamos.

La primera hora de la mañana se puede convertir en **un momento para disfrutar comiendo si haces una buena elección de alimentos**. Desayunar deprisa y con falta de tiempo no ayuda a saborear lo que estas consumiendo ni tampoco, que la comida te siente bien.

Pero existen **recetas sencillas, refrescantes y nutritivas** que te aportarán la energía suficiente para afrontar el día que está por venir en una jornada veraniega en la que el calor será tu mayor enemigo.

1.

Gachas de avena con frutos secos y frutas

Desayunar gachas de avena se ha ido popularizando con el paso de los años. **Es un plato que suelen consumir los deportistas** dada su fácil elaboració ...

SUSCRÍBETE > para una conversión completa a PDF |