

## Desayuno energético equilibrado y saludable

Este desayuno te aporta todo lo que necesitas para estar en perfecta forma.

Pon en la batidora una naranja, una manzana, un plátano, una cucharada de sésamo otra de semillas de lino, levadura de cerveza y otra de germen de trigo, un chorrito de leche de avena o soja.