

Probiotic Times

Querétaro 8 de Septiembre 2016
No. 2

La Granola de Probioteca

Sabias?

Las semillas comestibles proceden especialmente de legumbres y frutos secos.

Nos proporcionan nutrientes, aceites e importantes aditivos alimentarios, tienen un alto contenido en fibra, algunas sirven hasta para adelgazar, contienen grasas saludables como el Omega 3 que eso nos permite que nuestro cerebro funcione correctamente, nutren nuestros glóbulos rojos y nos ayudan a luchar contra las inflamaciones de nuestro cuerpo.

Previenen enfermedades y nos aportan humedad para tener una piel suave, nutrida e hidratada.

También contienen vitamina B6 que esta nos ayuda a tener un cabello sano y brillante y lo mejor de todo, es que saben muy ricas.

Es por esto que nosotros hacemos Granola.

Le ponemos como base avena, ajonjolí y amaranto, le añadimos nuez de la india, arándanos, uvas negra y amarilla, nueces, almendras, pepitas, un poco de coco rayado, frutos secos y la endulzamos con nuestra miel de abeja.

La horneamos en intervalos para darle una cocción suave y que los ingredientes y los sabores se mezclen y al final tengas una explosión de sabor maravillosa en tu boca.

Aparte de que es un gran amor y placer hacerla.

Es por eso que nosotros se las damos a nuestras familias, así que te invito a que vengas a Probioteca a probarla, te garantizo que a todos en tu casa les va a gustar, aparte que les estás dando un muy buen alimento.

Esta es una receta secreta, así que no la divulgues a nadie, va?

Por: Teresa Curiel

Alimentos Naturales



Probioteca

Esto es información de:
Sostenes Rocha 36, Col. Centro
76000, Querétaro
<http://probioteca.mx>