

## AVENA, LA

Y OTROS CEREALES PARA TU SALUD

Arisó, Lucía

Editorial: Océano-Ambar

ISBN: 9788475565804

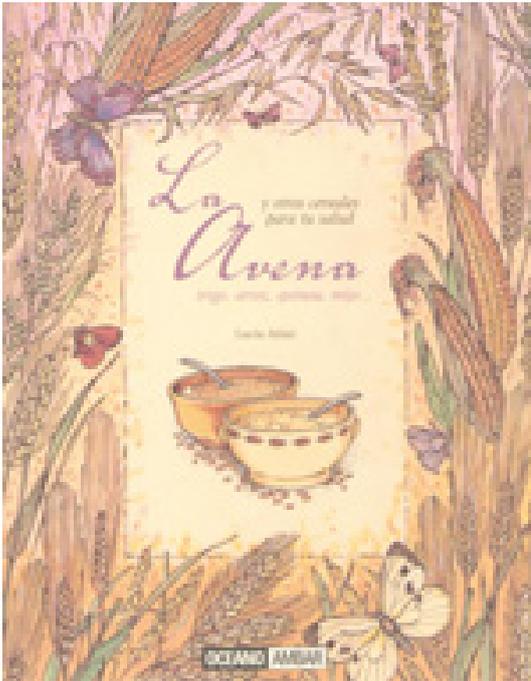
Páginas: 152

Dimensiones: 13,5 x 17,5 cm

Encuadernación: Tapa dura

PVP.: 9,90 €

Coleccion: Salud y vida natural



### SINOPSIS

La avena es uno de los cereales de sabor más agradable y mayor riqueza en nutrientes: vitaminas del grupo B y E, minerales, proteínas, hidratos de carbono y los mejores ácidos grasos la convierten en un alimento muy saludable, que aporta equilibrio y bienestar al organismo.

Junto a ella, no podemos olvidarnos del trigo, el cereal más cultivado del mundo; el arroz, alimento básico en muchos países de Asia; el maíz, muy consumido en América; ni de otros menos conocidos como la quinoa, la espelta o el amaranto.

Todos ellos sin excepción, tienen mucho que aportar a nuestra dieta. Y más si tenemos en cuenta que los cereales son la mejor fuente de hidratos de carbono de la alimentación. Éstos, según los expertos, deberían constituir el 60% del aporte energético diario. Descubre cuánta salud pueden albergar estos diminutos granos...