

Desayuno alegre

Publicada por:

[imprimir](#)



- 15 '
- 15 '
- 2

Comentario nutricional

No mucha gente sabe que la canela ayuda a prevenir la hipoglucemia. Cuando baja el nivel de azúcar en la sangre también baja el ánimo. Por eso, si hay propensión a estar bajo de azúcar, espolvorea una cucharadita de canela en los cereales del desayuno o en un yogur y tu ánimo mejorará.

Modo express

1. Lavar y trocear las ciruelas y las peras. Lavar las espinacas.
2. Pasar por la slow juicer junto con los dátiles y las nueces de Brasil (previamente rotas y remojadas en agua durante 8 horas)
3. Servir con la linaza y una pizca de canela.