



COPOS DE AVENA TRADICIONALES CON KIWIS ZESPRI®

INGREDIENTES

1 kiwi Zespri Green o 1 kiwi Zespri SunGold
100 g de avena
1 taza de bebida vegetal o leche de vaca
1/2 taza de agua mineral
1 pizca de canela
1 cucharadita de esencia de vainilla
1 cucharada de bayas rojas
15 g de copos de coco
semillas variadas

MODO DE PREPARACIÓN

- 1 Coloca la avena en una cazuela pequeña con la leche, el agua, la canela y la vainilla.
- 2 Cocínalo durante 5 minutos a fuego medio, removiendo ocasionalmente sin llevar a ebullición.
- 3 Cuando todo empiece a espesarse, añade las bayas rojas y los copos de coco, remuévelo y viértelo en un bol.
- 4 Pela y corta en dados el kiwi Zespri® y añádelo al bol.
- 5 Remátalo con las semillas y sírvelo caliente.



Descubre muchas más recetas sabrosas y saludables en

WWW.ZESPRI.ES

SÍGUENOS EN    



¡NO TE SALTES

EL DESAYUNO!



EL DESAYUNO ES TU
PRINCIPAL ALIADO
PARA COMENZAR
EL DÍA CON **VITALIDAD**

TE APORTA UN
20-25%
DE LA ENERGÍA
DIARIA

LOS 4 ELEMENTOS DE UN DESAYUNO COMPLETO



CEREALES Y DERIVADOS



20-40 g de cereales, o 40-80 g de pan, o 30-70 g de galletas...

FRUTAS Y ZUMOS NATURALES

100-200 g de fruta, o 150-200 ml de zumo natural...



LÁCTEOS



200-250 ml de leche, o 125-250 g de yogur, o 80-120 g de queso fresco...

OTROS

1-2 huevos, o 10 ml de aceite, o 20-30 g de frutos secos, o 1-2 lonchas de embutido...



¿SABÍAS QUE UN DESAYUNO SALUDABLE DIARIO TE AYUDA A...?



1 MEJORAR TU RENDIMIENTO FÍSICO E INTELECTUAL



2 CONTROLAR TU PESO



3 MEJORAR TU CONCENTRACIÓN



4 AUMENTAR TU RENDIMIENTO EN EL TRABAJO



5 UN BUEN CRECIMIENTO Y DESARROLLO



6 MANTENER TU SALUD Y BIENESTAR