

RETO DE 7 DÍAS DESAYUNOS DIGESTIVOS

¿Te cuesta arrancar las mañanas cuando empieza el fresco? Este reto es para ti: 7 desayunos suaves y digestivos, pensados para reconnectar con tu energía desde primera hora.

DÍA	DESAYUNO	INFUSIÓN
Lunes	Pan integral con compota de manzana y canela.	Manzanilla o anís
Martes	Panecillo con puré de calabaza y toque de jengibre	Té de jengibre o canela
Miércoles	Yogur natural (o vegetal) con compota de manzana tibia y toque de canela	Infusión de hinojo y menta
Jueves	Crepe casera fina rellena de mermelada de frambuesa casera	Té de canela
Viernes	Tostada de pan de espelta con calabaza asada y queso fresco (opcional)	Infusión de hinojo
Sábado	Bizcocho casero de manzana o calabaza.	Té de manzanilla o melisa
Domingo	Crema caliente de manzana y calabaza + panecillo con mantequilla	Infusión suave de manzanilla y melisa