



SANTA CLARA
Club

RECOMENDACIONES CLUB 13

Durante lo que llevamos de cuarentena, seguro que son varios los momentos en los que se nos ha antojado algo dulce. En lugar de elegir algún producto procesado de baja calidad nutricional, aprovechemos para hacerlo casero.

Para endulzarlos de forma saludable, podemos usar:

- Plátanos maduros
- Dátiles
- Manzana asada
- Calabaza asada

Así podemos reducir su contenido en azúcares refinados y satisfacer nuestra sensación de dulce

