

NUTRE TU FERTILIDAD

5 RECETAS BRUNCH

SALUDABLES Y ANTIINFLAMATORIOS



INGREDIENTES

- 1 boniato
- 1 aguacate
- Brotes verdes
- Queso brie
- Huevos

PREPARACIÓN

- Cortar en láminas el boniato y ponerlo en air fryer con un poco de aceite
- Añadir aguacate, brotes verdes y queso brie
- Hacer dos huevos a la plancha
- ¡Y A DISFRUTAR!



INGREDIENTES

- Kéfir
- Semillas de lino y chía
- Proteína vegana en polvo
- Nueces
- Frutos rojos

PREPARACIÓN

Mezclar todo el un bowl y ¡DISFRUTAR!



Tostada de pan de lino

INGREDIENTES

- Pan de lino casero
- Bacon orgánico
- Queso manchego
- Tomate
- Canónigos



Tostada de pan sarraceno

INGREDIENTES

- Pan de trigo sarraceno
- Aguacate
- Sardinas en aceite de oliva



INGREDIENTES

- Huevos revueltos
- Jamón orgánico
- Espinacas
-
- COMBINAR CON:
- Yogurt de coco
- Papaya



AIR FRYER BOURGINI

- CERÁMICA
- LIBRE DE TÓXICOS
- LIBRE DE DISRUPTORES ENDOCRINOS
- PFAS-FREE



HAZ TU COMPRA AQUÍ



NUTRE TU FERTILIDAD