

Smoothies d'hivern per a reforçar les defenses dels teus nens/es

La vitamina C serà l'aliat per combatre el refredat comú de l'hivern. A continuació trobareu algunes idees per ajudar a protegir als nenes/es de forma divertida i saludable



Smoothie de taronja, pinya i aranja

La taronja, la pinya i l'aranja son fruites que ens aporten grans quantitats de vitamina C. Realitzant un batut d'aquestes, no només és una explosió de sabors sinó també de vitamines!!!



Smoothie de kiwi, poma i pinya

El kiwi, amb el seu gran aport en vitamina C, és un clar aliament contra els refredats dels teus nens.

Curiositat: Sabies que el nom de la fruita prové d'un ocell de Nova Zelanda anomenat Kiwi i se li va donar el mateix nom per la semblança física?

