

Requesón con Canela



Esta es una merienda baja en calorías y rica en proteínas, ya que el calcio puede ayudar a metabolizar la grasa, lo que lleva a su eventual pérdida. Toma media taza de requesón con canela en polvo, lo que añadirá un dulce de sabor y acelerará el procesamiento de la glucosa, lo que impedirá que tu cuerpo almacene grasa innecesaria. Puedes agregar rodajas de manzana.

www.dermosaludcolombia.com

