

Sandía con vinagre balsámico



Los alimentos con un alto contenido de agua nos mantienen con la sensación de saciedad por lo tanto comer menos, y pocos alimentos naturales tienen más agua que la sandía. Una taza de sandía es 90 por ciento de agua y tiene sólo 45 calorías. La adición de vinagre balsámico ayuda a activar la pepsina, una enzima digestiva que degrada las proteínas en aminoácidos.

www.dermosaludcolombia.com