

## Conozca una forma sencilla de ingerir más frutas y vegetales

Una forma sencilla de ingerir más frutas y vegetales, es preparándolos en forma de jugos (naturales sin azúcar añadido) y sopas respectivamente. Visite las NutriRecetas de [www.nutriciontotal.com](http://www.nutriciontotal.com) y encuentre deliciosas saludables opciones.