

AVENA (TODO LO QUE DEBES SABER)

TODO LO QUE DEBES SABER SOBRE LA AVENA

VER VIDEO



- ¿Es malo comer avena?
- ¿Tiene proteína la avena?
- ¿Qué propiedades tiene la avena?
- ¿Contiene gluten la avena?
- ¿Se debe de remojar la avena una noche antes?

SI QUIERES SABER TODO ESTO Y MUCHA INFORMACIÓN MÁS, TE INVITAMOS A VER ESTE INTERESANTE VIDEO


@elsahuerta1002

Llevo 27 años comiendo avena en todo momento, de hecho es lo primero que como al levantarme! Consumo 2 kilos a la semana masticándola, independientemente del agua o atole, he comido de diferentes texturas

@elviraverdugo6535

Tengo 61 años y mi madre me crío con avena y hasta la fecha no eh dejado de comerla en cualquier hora o día, estoy delgada, muy buena digestión, hasta guisos hago con ella, yo acostumbré a mis hijos a comerla, mi hija y yo consumimos a diario  

@danielas6002

Gracias por este video. Mi consumo de avena es diario y para mí es lo más sano que existe 

@

**Excelente video. Gracias por tomarse el tiempo para investigar todo eso y darnos una información completa .
Muchos likes** 