

¿Conoces las diferencias entre zumo, néctar y concentrado?

Escrito por Carmela - 19/05/2016 08:08

Hola forer@s,

¿Tomáis zumos envasados? ¿y conocéis las diferencias entre el zumo, el néctar y el concentrado?
Yo suelo consumir zumo pero creí que el mejor era el néctar y resulta que tiene mucha azúcar añadida
y suele estar más pastoso.

Ayer encontre un artículo explicando las características de cada uno.

Zumo, nectar y concentrado

¿Con cual te quedas?

Si queremos comer sano deberíuamos tomar zumos lo más naturales posibles.

Yo os recomiendo los Veggies que además de ser 100% naturales tienen además verduras. Yo es la
única forma que tengo para que los niños coman verdura y son muy cómodos para ir al parque
http://consalud.es/actualidad/imagenes/zumos_Consalud.jpg
