

¿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 encontré un artículo explicando las características de cada uno.

Zumo, nectar y concentrado

¿Con cual te quedas?

Si queremos comer sano deberíamos 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

=====