

¿Cuáles son las propiedades del huevo?

- 1 | Fuente de **vitaminas y minerales**
- 2 | Contiene todos los **aminoácidos** esenciales
- 3 | **Nula influencia** sobre los niveles de **colesterol** sérico
- 4 | **Bajo contenido calórico**
- 5 | Alimento **saciante**
- 6 | Es muy **versátil**
- 7 | **Cubre las cantidades de ingesta recomendada de colina**, esencial para el desarrollo y el funcionamiento de las células en niños de 1 a 13 años

#completatudesayuno

#lotienesahuevo