

MARÍA KINDELÁN

ha creado para **BUMPGREEN** recetas de desayunos y meriendas saludables

Plant Based | Gluten free | Sugar free | Lactose free

- 1 PORRIDGE BUENOS DÍAS DE AVENA Y CARDAMOMO • 3,8**
Energía extra y reconfortante, perfecto para frioleros y gente muy activa. Hecha a fuego lento, para activar y digerir mejor la leche de avena con copos de avena SIN GLUTEN, semillas de cardamomo, sésamo, canela y frutos rojos.
- 2 PUDDING ENERGÉTICO DE CHÍA Y CACAO • 3,8**
Ayuda a evitar los días de bajón por su alto contenido en triptófano. Con leche de almendras, plátano, vainilla, cacao, semillas de chía y frutos rojos.
- 3 KÉFIR ECOLÓGICO CON COBERTURA DE PERA Y NUECES • 3,8**
Pon a punto tus defensas esta temporada, los probióticos refuerzan la flora intestinal y sistema inmunológico, las bacterias buenas del kéfir favorecen la asimilación de nutrientes. Con deliciosa cobertura crujiente de pera horneada y nueces.
- 4 BIZCOCHO DE LIMÓN Y JENGIBRE O MANZANA Y CANELA • 3,8**
Esponjosidad y dulzor natural, nos proporcionan un momento de recogimiento y conexión interior. Más fáciles de digerir que una receta habitual por los ingredientes utilizados y elaborados con harina integral de trigo sarraceno.



MARÍA KINDELÁN

es Coach Nutricional, especialista
en nutrición y cocina energética.



Bum
GRen
FOOD
with
SPIRIT

DESAYUNOS y meriendas HEALTHY

Plant Based | Gluten free | Sugar free | Lactose free

