



BELEZA COA

Mestra  
Lara

# DE TRIGO E AVEA, A CASA CHEA



## Rica en biotina

A avea é un cereal con **grandes propiedades para a saúde e beleza**, ademáis e moi doada de atopar e dispoñemos dela todo o ano.

Os copos de avea son ricos en **biotina**, un nutriente que fai que a nosa pel gane en luminosidade e firmeza.

A biotina é coñecida tamén como a vitamina B7.



Sabías que?

Unha boa idea para o desaiuno é **misturar este cereal con iogur ou un plátano troceado**, obterás as 2/3 partes da cantidade de biotina que se require ó día



**Recomenda:**

**Dra. Noelia Fernández López**  
Especialista en Medicina Familiar,  
Comunitaria e Estética