



Posso juntar nozes ao meu lanche?

Os frutos como as nozes, as amêndoas, os amendoins e as avelãs, são alimentos ricos em fibra e gordura saudável. Não têm açúcar e são muito importantes para o funcionamento do cérebro!

Nalguns dias por semana, junta 2 ou 3 nozes ao teu lanche, de manhã ou à tarde.