

¡Huevos para un futuro saludable!

¡Los huevos son realmente buenos para ti! Solo echa un vistazo a todas las vitaminas y minerales que contienen y que te ayudarán a mantenerte saludable:



PROTEÍNA

Construye y repara los músculos



VITAMINA D

Mantiene los huesos fuertes



VITAMINA A

Ayuda a tu vista



HIERRO

Te da energía



ZINC

Te ayuda a crecer



COLINA

Buena para tu cerebro



CALCIO

Mantiene los dientes fuertes



VITAMINA E

combate los gérmenes peligrosos

¡Los huevos se pueden disfrutar en **el desayuno, el almuerzo y la cena!**

¿Cuál es tu **forma preferida** de disfrutar de los huevos?



MI RECETA DEL DÍA MUNDIAL DEL HUEVO

¡Crea tu propia receta para el Día Mundial del Huevo!

No es necesario que sea algo que hayas probado antes, puedes inventarla por completo. ¡Pero asegúrate de utilizar el huevo, increíblemente nutritivo, como uno de los ingredientes principales!

Ingredientes:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Instrucciones:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



MI RECETA DEL DÍA MUNDIAL DEL HUEVO

Mi dibujo de la receta terminada: