# **Camarones acompañado de**

# **Arroz verde…**

Desayuno

Ingredientes

* Arroz
* Espinacas
* Camarones
* Espárragos verdes
* aceite de oliva virgen extra

Bebida acompañante: leche de soya..

Beneficios:

Los mariscos son generalmente bajos en calorías y ricos en proteínas y minerales (calcio, hierro, yodo, cinc, selenio, fósforo y potasio). Son alimentos sabrosos, de fácil masticación y digestión.

El Arroz aporte de energía, carbohidratos, proteína, fibra, vitaminas y minerales esenciales, así como antioxidantes.

La Espinacas Es rica en fibra, vitamina A, B1, B2, C, K, calcio, fósforo, hierro, ácido fólico, magnesio, zinc y beta carotenos, estos últimos poseen potente actividad antioxidante.

Los Espárragos verdes Tienen una gran cantidad de **vitaminas**, sobre todo A, B1, B2, B6, C y E. Destaca también por su aporte en minerales como el **magnesio, fósforo, calcio y potasio.**

La soja también es beneficiosa para la tercera edad. Las bebidas de soja pueden facilitar la hidratación en estas edades al ser refrescantes y tener un sabor agradable y además constituyen una ayuda importante para las personas de la tercera edad al ser una fuente de proteínas.