

IIDCA - Noticias

<https://www.iidca.net/>

10 BENEFICIOS DE LAS GALLETAS DE ARROZ



? Las galletas de arroz están hechas de granos enteros, que son una buena fuente de carbohidratos. Los carbohidratos son la principal fuente de energía del cuerpo y consumirlos puede ayudar a reponer tus reservas de energía. Además, las galletas de

arroz contienen vitaminas B, como la tiamina y la niacina, que son esenciales para convertir los alimentos en energía.

? Las galletas de arroz también contienen nutrientes esenciales y son un snack versátil y conveniente para todas las edades. Al ser libres de gluten, satisfacen una amplia gama de necesidades dietéticas. proporcionan un impulso de energía, apoyan la salud digestiva y son bajas en calorías.

? Los 10 beneficios son:

- Aumenta los niveles de energía
- Mejora la salud digestiva
- Bajo en calorías
- Infusión libre de gluten
- Fuente de Nutrientes Esenciales
- Promueve la salud del corazón
- Es versátil (Se puede comer con salados o dulces)
- Conveniente y Portátil
- Apto para todas las edades
- Posee variedad de sabores

Link to Original article: <https://www.iidca.net/noticias-news/10-beneficios-de-las-galletas-de-arroz?elem=319715>