

Fecha 23.02.2024	Sección Nacional	Página 20
----------------------------	----------------------------	---------------------

Consejos

Los ostiones, ricos en vitamina B12 y ácidos grasos omega-3

*** Se presenta en una concha áspera y oscura, contiene nutrientes como minerales, vitamina B12 y ácidos grasos

omega-3 que ayudan al buen funcionamiento del corazón, el sistema nervioso central y a tener una piel saludable.



*** Por su peculiar textura y sabor, los ostiones se pueden combinar con ingredientes dulces, cremosos, ácidos o picantes, además de que se pueden acompañar con frutas o vegetales del campo mexicano, como mango, cilantro, cebolla o espinacas.

*** Por su versatilidad, el ostión se puede preparar en platillos frescos, guisados, ahumados o en su concha, con recetas sencillas para preparar en casa, todo depende de la creatividad culinaria.

*** Si tienes dudas relacionadas con moda, hogar y belleza, envíanoslas a: diario_imagen@yahoo.com.mx y al día siguiente publicaremos las respuestas.

