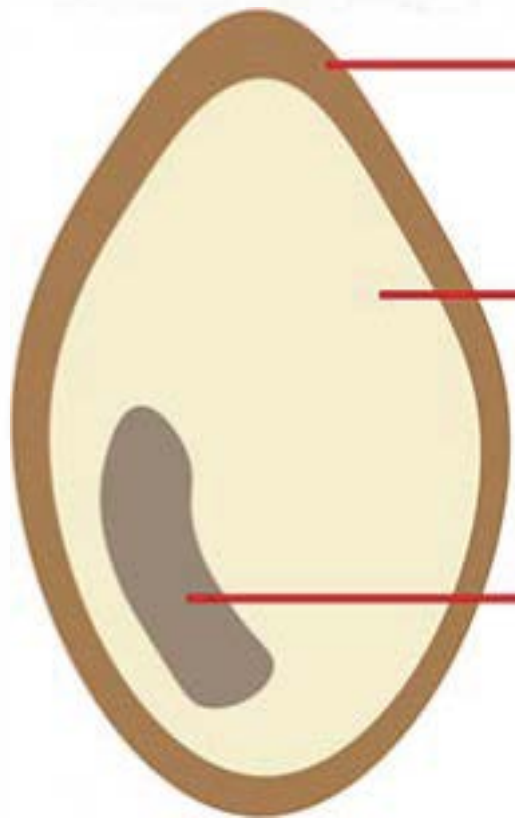


¿Qué hay dentro de un grano integral?

Grano integral



Salvado

Capa exterior llena de fibra con vitaminas B y minerales

Endosperma

Capa intermedia de carbohidratos con almidón con algo de proteína

Germen

Núcleo lleno de nutrientes con vitaminas B, vitamina E, fitoquímicos y grasas saludables

Grano refinado

