

SABIES QUE...

Ou

a moltes cultures del món, l'ou és sinònim de nova vida, fertilitat i renaixement? Segons un proverbi romà, la vida prové d'un ou.

A més, l'ou és un dels aliments més nutritius del planeta, ja que és una font de:

- **PROTEÏNA**, de les més completes que podem trobar, amb ella es construeixen músculs i tendons.
- **VITAMINA A**, essencial per a la vista.
- **BIOTINA**, necessària per a la salut de la pell, el cabell i les ungles.
- **COLINA**, que ajuda a prevenir les malalties del cor i ajuda a mantenir sa el cervell.

