



## Mejores postres para bajar de peso

Mis composiciones, 23/03/2021



Como dietistas registrados, una de nuestras mayores solicitudes de Instagram son los postres saludables y bajos en calorías que se

sienten como un derroche; la gente quiere dejar de comer en exceso debido a la sensación de privación de los dulces, y estas recetas fáciles de hacer son los 7 mejores postres para bajar de peso para hacer el truco. Cada uno de estos postres contiene algunos ingredientes saludables que también los hacen nutricionalmente superiores a los ingredientes de los postres típicos, además de hacerlos más bajos en calorías. Y aunque estos postres dan en el clavo, literalmente