

# 3SECRETOS & 3 RECETAS PARA VIVIR MÁS Y MEJOR 3SECRETS & 3 RECEPIES TO LIVE MORE & BETTER





# RIHOLÉ



RIHOLÉ  
FILIN  
LOVE  
OLIANA  
www.riholés.com

# ECO CREAME EXTRA VIRGIN CHOCOLATE

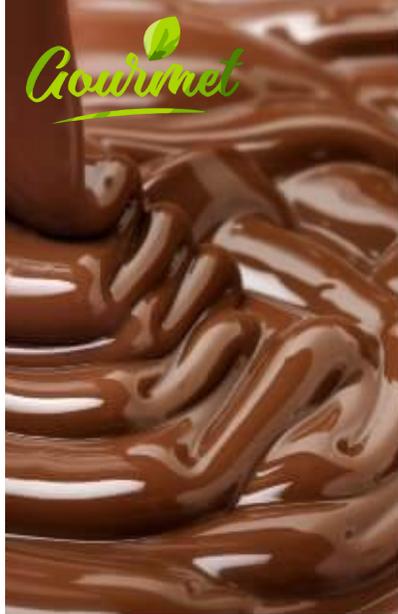
*Courmet*





"...El objetivo de esta creación culinaria mía, es compartir y mostrarte algunos de mis pequeños secretos que llevo empleando en el tiempo. Mostrarte otra forma de darte más AMOR más SALUD con RIHOLÉ, que como bien el nombre indica significa "AMOR" en la lengua de la tribu de mi padre "Boobé" de Guinea Ecuatorial, (Ex provincia española) en África, nombre que se me dio al nacer. Elegí crear este tipo de elaboración de chocolate porque cuidar de mí siempre ha sido mi prioridad y con mis recetas y trucos sanos de belleza deseo mostrarte que se puede comer manjares exquisitos como el chocolate y el aceite de oliva virgen extra, sin ningún sentimiento de culpa ni de remordimiento, y que se puede perfectamente disfrutar más y mejor, de la manera más sana añadiendo valor a tu salud. Descubrí recetas que fui intuitivamente creando y probando yo misma y algunas que aprendí en el tiempo así como mis trucos de belleza. El chocolate ya solo por todas sus propiedades es un gran aliado tanto para los más pequeños (Dosificándolo), sí has odio bien, como para los más grandes. El dicho «somos lo que comemos» es cierto, al igual que «somos lo que nos ponemos» y en esta guía descubrirás algunos de mis secretos chocolateros virgen extra,tanto dentro como fuera de la cocina, para mi, toda una fuente de felicidad..." \_ Virginia Bright

"...The goal of this culinary creation of mine, is to share and show you some of my little secrets that I have been using in time. Show you another way to give yourself more LOVE and more HEALTH with RIHOLÉ, which name means "LOVE" in "Boobé" my dad's tribe language from Equatorial Guinea (Ex-Spanish province) in África. RIHOLÉ is the name given to me at birth. I've decided and I've chosen to produce this type of chocolate, because taking care of myself has been always my priority and with my recipes and healthy beauty tricks I can show you how you can eat exquisite delicacies like my chocolate and extra virgin olive oil, without any feeling of guilt or remorse, and how you can perfectly enjoy it more and better in the most healthiest way, adding value to your health. I've discovered recipes that I intuitively created and tried myself on also I'll share some others I've learned over time as well as my beauty tricks. My wish is from me to you, to improve your mood, your health and your quality of life, harmonising and improving your emotional well-being. Chocolate, just for all its properties, is a great ally for the little ones (Dosing it) as well as the grown ups, yes you've read it well. The saying "we are what we eat" is true, same as "we are what we wear" and in this brief guide with RIHOLÉ you will discover how my "Virgin Extra Chocolate" secrets both inside and outside the kitchen, for me, a source of happiness..." \_ Virginia Bright





# VALORES FAMILIARES... NUESTROS ORÍGENES

## FAMILY VALUES... OUR ORIGINS



FABRICANTES DE CHOCOLATE DESDE 1946

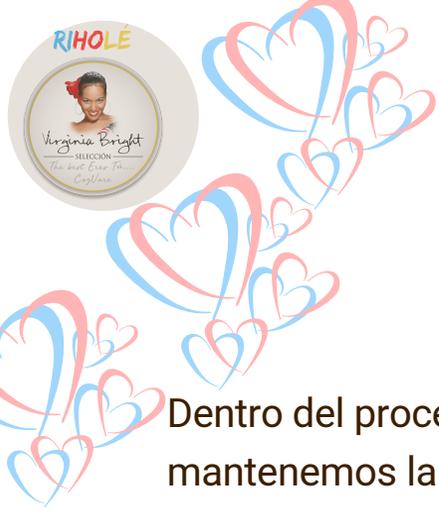
Nuestra historia

Chocolates RIHOLÉ es producido por una familia cuya actividad se centra desde sus inicios en todo el proceso de producción del mejor chocolate. A día de hoy, Chocolates RIHOLÉ está plenamente consolidado y cuenta con una fuerte presencia en los mercados internacionales en más de 20 países. Siendo pioneros en la producción de chocolate ecológico en más de 20 países.

OUR MANUFACTURERS ARE ESTABLISHED SINCE 1946

Our history

Chocolates RIHOLÉ is produced by Spanish family-owned chocolate producers whose activity has been focused entirely on producing the best chocolate since its very beginnings. Today, RIHOLÉ Chocolates benefits from this traditional legacy who has earned a strong reputation internationally in more than 20 countries, been pioneers in the production of organic chocolates.



# CHOCOLATE TRADICIONAL

---

# TRADITIONAL CHOCOLATE

Dentro del proceso tradicional de elaboración del chocolate, mantenemos la esencia de nuestros orígenes y nuestro enfoque en la materia prima. Parte del proceso se sigue realizando de forma tradicional, desde la selección de las materias primas hasta el delicado tostado de los frutos secos, tostado delicado todos los frijoles.

Within the traditional chocolate production process, we maintain the essence of our origins and our focus on the raw material. Part of the process is still performed in the traditional way, from the selection of the raw materials to the delicate toasting of the nuts, delicately roasting all of the beans.





# LOS MEJORES PRODUCTOS - THE BEST PRODUCTS

## Chocolate ecológico

La base de nuestro cacao ecológico es la cuidada selección de sus ingredientes. Las materias primas que utilizamos provienen exclusivamente de cultivo ecológico controlado, libre de fertilizantes y pesticidas, o sustancias como la lecitina, presente en las membranas de las células vegetales y animales. Los principales ingredientes como el cacao provienen 100% de la República Dominicana y la caña de azúcar sin refinar de Brasil.

## Organic Chocolate

Our organic cocoa is based on the careful selection of its ingredients. The raw materials we use come exclusively from controlled organic farming, free of fertilisers and pesticides, or other substances such as lecithin, present in the membranes of plant and animal cells. 100% of the main ingredients such as cocoa come from the Dominican Republic, while the unrefined sugar cane comes from Brazil and the olive virgin extra is ours, "RIHOLÉ PREMIUM OLIVE VIRGIN EXTRA".





**Cultivo 100% ecológico. Cuidamos el proceso de producción ecológica, y nos comprometemos con el medio ambiente.**

100% organically grown. We care deeply about the organic production process, and we are committed to the environment.



**Realizamos una cuidada selección de las materias primas de diferentes partes del mundo, libres de fertilizantes y pesticidas.**

We carefully select the raw materials from different parts of the world, free of fertilisers and pesticides.



**Mantenemos el proceso de producción artesanal y la esencia tradicional para lograr el sabor más auténtico del cacao.**

We maintain the artisanal production process and our traditions to achieve the most authentic cacao flavour.

**Nuestros productos son aptos para todo tipo de paladares, con el sabor más exquisito del chocolate.**

Our products are suitable for all types of palates, with the most exquisite chocolatey taste.

**Comprometidos socialmente con un comercio justo. Colaboramos con empresas de inserción de trabajadores con discapacidad.**

Socially committed to fair trade. We collaborate with social enterprises that focus on providing employment for workers with disabilities.





# VARIEDAD OLIANA / OLIANA VARIATY



**RIHOLÉ ECO**  
**EXTRA VIRGIN**

MADE IN SPAIN

**CHOCOLATE PURO - PURE CHOCOLATE**  
**OLIANA/ ARBEQUINA/ HOJIBLANCA**



PEQUEÑOS  
GRANDES




**VALOR NUTRICIONAL MEDIO POR:** 100g

Valor Energético	579 kcal (2.412 kJ)
Total Grasas	37,7%
Grasa Saturada	20,9g
Total Carbohidratos	52,6g
* De los cuales azúcares	41,9g
Fibra alimentaria	3,6g
Proteínas	5,5g
Sal	0,02g



**RIHOLÉ**  
FILIN LOVE

100% ORGANIC

55%  
CHOCOLATE NEGRO ORGÁNICO  
ACEITE OLIVA EXTRA VIRGEN  
OLIANA BIO DÉMETER




ES-ECO-019-CT  
Agricultura UE / no UE

rihole.es  
love  
cozUare.org

**RIHOLÉ** de Virginia Bright, es una marca española que cuyo nombre significa AMOR y representa como bien su nombre indica, el "AMOR" a la tierra y a la interconexión de los pueblos ecuatorianos y los pueblos españoles destacando el Sur de España. RIHOLÉ es un nombre africano de la tribu Bòové (también conocida como Bubi, Yoové, Eweé y Banti Bubi) es un grupo étnico perteneciente a África Central, originario de la zona de Boko, pueblo bubi de Guinea Ecuatorial. Originalmente, los bubi se referían a sí mismos como "personas de la tierra que está entre los ríos".

CHOCOLATE NEGRO CON ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA DÁMETE. SIN CACAO MÍNIMO

Ingredientes: azúcar de caña, aceite de oliva virgen extra ecológico oliana bio demeter (5%) y vainilla. Todos los ingredientes provienen de cultivo ecológico. Puede contener trazas de leche y frutos de cáscara. Apto para celíacos. Conservar en un lugar fresco y seco.

\*Ingredientes del comercio justo. 100% ingredientes de certificación orgánica



8 425402 793794

Elaborado especialmente para Virginia Bright por Chocolates Solé S.A. Edición: 7-9 Barba del Vallès ozzio Barcelona

RIHOLÉ 365 DAYS FULL OF LOVE  
A 5% GRS DONATED TO WWW.COZUARE.ORG



**VALOR NUTRICIONAL MEDIO POR:** 100g

Valor Energético	579 kcal (2.412 kJ)
Total Grasas	37,7%
Grasa Saturada	20,9g
Total Carbohidratos	52,6g
* De los cuales azúcares	41,9g
Fibra alimentaria	3,6g
Proteínas	5,5g
Sal	0,02g



**RIHOLÉ**  
FILIN LOVE

100% ORGANIC

55%  
CHOCOLATE NEGRO ORGÁNICO  
ACEITE OLIVA EXTRA VIRGEN  
OLIANA BIO DÉMETER




ES-ECO-019-CT  
Agricultura UE / no UE

rihole.es  
love  
cozUare.org

**RIHOLÉ** de Virginia Bright, es una marca española que cuyo nombre significa AMOR y representa como bien su nombre indica, el "AMOR" a la tierra y a la interconexión de los pueblos ecuatorianos y los pueblos españoles destacando el Sur de España. RIHOLÉ es un nombre africano de la tribu Bòové (también conocida como Bubi, Yoové, Eweé y Banti Bubi) es un grupo étnico perteneciente a África Central, originario de la zona de Boko, pueblo bubi de Guinea Ecuatorial. Originalmente, los bubi se referían a sí mismos como "personas de la tierra que está entre los ríos".

CHOCOLATE NEGRO CON ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA DÁMETE. SIN CACAO MÍNIMO

Ingredientes: azúcar de caña, aceite de oliva virgen extra ecológico oliana bio demeter (5%) y vainilla. Todos los ingredientes provienen de cultivo ecológico. Puede contener trazas de leche y frutos de cáscara. Apto para celíacos. Conservar en un lugar fresco y seco.

\*Ingredientes del comercio justo. 100% ingredientes de certificación orgánica



8 425402 793794

Elaborado especialmente para Virginia Bright por Chocolates Solé S.A. Edición: 7-9 Barba del Vallès ozzio Barcelona

RIHOLÉ 365 DAYS FULL OF LOVE  
A 5% GRS DONATED TO WWW.COZUARE.ORG



**VALOR NUTRICIONAL MEDIO POR:** 100g

Valor Energético	579 kcal (2.412 kJ)
Total Grasas	37,7%
Grasa Saturada	20,9g
Total Carbohidratos	52,6g
* De los cuales azúcares	41,9g
Fibra alimentaria	3,6g
Proteínas	5,5g
Sal	0,02g



**RIHOLÉ**  
FILIN LOVE

100% ORGANIC

55%  
CHOCOLATE NEGRO ORGÁNICO  
ACEITE OLIVA EXTRA VIRGEN  
OLIANA BIO DÉMETER




ES-ECO-019-CT  
Agricultura UE / no UE

rihole.es  
love  
cozUare.org

**RIHOLÉ** de Virginia Bright, es una marca española que cuyo nombre significa AMOR y representa como bien su nombre indica, el "AMOR" a la tierra y a la interconexión de los pueblos ecuatorianos y los pueblos españoles destacando el Sur de España. RIHOLÉ es un nombre africano de la tribu Bòové (también conocida como Bubi, Yoové, Eweé y Banti Bubi) es un grupo étnico perteneciente a África Central, originario de la zona de Boko, pueblo bubi de Guinea Ecuatorial. Originalmente, los bubi se referían a sí mismos como "personas de la tierra que está entre los ríos".

CHOCOLATE NEGRO CON ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA DÁMETE. SIN CACAO MÍNIMO

Ingredientes: azúcar de caña, aceite de oliva virgen extra ecológico oliana bio demeter (5%) y vainilla. Todos los ingredientes provienen de cultivo ecológico. Puede contener trazas de leche y frutos de cáscara. Apto para celíacos. Conservar en un lugar fresco y seco.

\*Ingredientes del comercio justo. 100% ingredientes de certificación orgánica



8 425402 793794

Elaborado especialmente para Virginia Bright por Chocolates Solé S.A. Edición: 7-9 Barba del Vallès ozzio Barcelona

RIHOLÉ 365 DAYS FULL OF LOVE  
A 5% GRS DONATED TO WWW.COZUARE.ORG

**CHOCOLATE PURO - PURE CHOCOLATE  
OLIANA/ ARBEQUINA/ HOJIBLANCA**

**3SECRETOS**  
**& RECETAS PARA VIVIR MÁS Y MEJOR**  
**SECRETS**  
**& RECEPIES TO LIVE MORE & BETTER**





# EL CHOCOLATE DE LA JUVENTUD

---

## THE CHOCOLATE FOUNTAIN OF YOUTH

"...No es un secreto a voces que desde pequeños por alguna razón sin querer creamos una intensa relación con el chocolate.

El cacao contiene más antioxidantes que prácticamente cualquier otra comida. El primer paso para que el chocolate nos permita hacer esta terapia es el de elegir uno de calidad.

Elijo el chocolate mío RIHOLÉ ya que precisamente si por algo me conoce la gente es por mirar minuciosamente la composición de los alimentos que pongo en mi boca así como en mi cuerpo. El cacao de RIHOLÉ se elabora con un cacao ecológico 100% que contiene: Proteína, riboflavina, vitamina A, tiamina, potasio, calcio, hierro, fósforo, cobre y magnesio, azúcar moreno de caña ecológico y mi aceite de oliva virgen extra orgánico.

Un alimento que además de exquisito al consumir y usar en nuestras recetas es muy beneficioso, por su fórmula de 0 químicos, lo que lo convierte en un alimento excepcional para su aplicación tópica, cuando nos lo aplicamos directamente en la piel, tiene un efecto inmediato sobre la piel, gracias a sus polifenoles que actúan evitando la oxidación de las células de la dermis y epidermis y ayuda a defender nuestro cuerpo contra los radicales libres que pueden causar el envejecimiento prematuro de la piel." \_Virginia Bright

It is not an open secret that from a young age for some reason we unintentionally create an intense relationship with chocolate.

Cocoa contains more antioxidants than virtually any other food. The first step for chocolate to allow us to do this therapy is to choose a quality one.

I choose my RIHOLÉ chocolate because precisely if people know me for something, it is by carefully looking at the composition of the food that I put in my mouth as well as in my body. RIHOLÉ cocoa is made with 100% organic cocoa that contains: Protein, riboflavin, vitamin A, thiamine, potassium, calcium, iron, phosphorus, copper and magnesium, organic brown cane sugar and my organic extra virgin olive oil.

A food that in addition to being exquisite when consumed and used in our recipes is very beneficial, due to its formula of 0 chemicals, which makes it an exceptional food for topical application, when we apply it directly to the skin, it has an immediate effect on the skin, thanks to its polyphenols that act by preventing the oxidation of the cells of the dermis and epidermis and help to defend our body against free radicals that can cause premature aging of the skin." \_Virginia Bright

# SECRETO1 SECRET1





SECRETO<sup>2</sup>  
SECRET<sup>2</sup>

# EL CHOCOLATE / THE CHOCOLATE



## LA DIETA Y LAS EMOCIONES / DIET AND EMOTIONS

El chocolate negro ayuda a acelerar la tasa metabólica basal, lo que nos ayuda a reducir el apetito durante las comidas y evita que realicemos el "picoteo" entre horas. Los flavonoides ayudan a reducir la resistencia a la insulina, mientras que las grasas saludables que contiene el chocolate, retrasan la absorción del azúcar en el torrente sanguíneo. Todos estos factores te ayudan a conocer más sobre lo que puedes comer y a controlar tu dieta de una manera saludable.

A veces los antojos son emocionales, causados por la sensación de sentirnos bajos de ánimos o el síndrome pre-menstrual, por lo que échale un ojo a algunas recetas saludables con chocolate para asegurarte de que estas comiendo bien y con moderación aún cuando está con antojos. He aprendido en el tiempo que satisfacer un antojo de chocolate no tiene porque ser insano o aumentar nuestro peso al contrario ayuda a mantener ese tan necesario equilibrio en nuestra dieta, fuera de las severas restricciones.

\* Por Francisco A. D'Onofrio, Médico Nutricionista de Argentina

Dark chocolate helps accelerate the basal metabolic rate, which helps us reduce appetite during meals and prevents us from "snacking" between meals. Flavonoids help reduce insulin resistance, while the healthy fats in chocolate delay the absorption of sugar into the bloodstream. All these factors help you to know more about what you can eat and to control your diet in a healthy way.

Sometimes cravings are emotional, caused by feelings of low spirits or pre-menstrual syndrome, so check out some healthy chocolate recipes to make sure you are eating well and in moderation even when you are. with cravings. I have learned over time that satisfying a chocolate craving does not have to be unhealthy or increase our weight, on the contrary, it helps to maintain that much-needed balance in our diet, outside of severe restrictions.

\*By Francisco A. D'Onofrio, Médico Nutricionista de Argentina





**SECRETO3**  
**SECRET3**

# EL CHOCOLATE / THE CHOCOLATE

## LA DIETA Y EL DEPORTE / THE DIET & SPORTS

El chocolate negro ayuda a acelerar la tasa metabólica basal, lo que nos ayuda a reducir el apetito durante las comidas y evita que realicemos el "picoteo" entre horas. Los flavonoides ayudan a reducir la resistencia a la insulina, mientras que las grasas saludables que contiene el chocolate, retrasan la absorción del azúcar en el torrente sanguíneo. Todos estos factores te ayudan a conocer más sobre lo que puedes y a controlar tu dieta de una manera saludable.

A veces los antojos son emocionales, causados por la sensación de sentirnos bajos de ánimos o el síndrome pre-menstrual, por lo que échale un ojo a algunas recetas saludables con chocolate para asegurarte de que estas comiendo bien y con moderación aún cuando está con antojos.

(\* Por Francisco A. D'Onofrio, Médico Nutricionista de Argentina)

,"....He aprendido en el tiempo que satisfacer un antojo de chocolate no tiene porque ser insano o aumentar nuestro peso al contrario ayuda a mantener ese tan necesario equilibrio en nuestra dieta, fuera de las severas restrinciones." \_Virginia Bright

Dark chocolate helps to accelerate the basal metabolic rate, which helps us reduce appetite during meals and prevents us from "pecking" between hours. Flavonoids help reduce insulin resistance, while the healthy fats contained in chocolate delay the absorption of sugar into the bloodstream. All of these factors help you learn more about what you can and control your diet in a healthy way.

Sometimes cravings are emotional, caused by the feeling of feeling low in the spirit or by the pre-menstrual syndrome, so take a look at some healthy chocolate recipes to make sure you're eating well and in moderation even when you're craving.

(\*Por Francisco A. D'Onofrio, Médico Nutricionista de Argentina)

"...I have learned over time that satisfying a craving for chocolate does not have to be insane or increase our weight on the contrary helps to maintain that much needed balance in our diet, outside of the severe restrictions." \_Virginia Bright



# DESAYUNOS FITNESS / FITNESS BREAKFAST

RECETA  
RECIPE

## SALSA DE CHOCOLATE CON FRUTA DE TEMPORADA –

## CHOCOLATE SAUCE WITH SEASONAL FRUIT

### Ingredientes

- 3 tabletas de chocolate puro RIHOLÉ.
- 200 g de leche de almendras sin azúcar.
- 1/4 cucharadita de vainilla, sin azúcar.
- 3/4 taza de garbanzos cocidos solamente con agua.
- 8 tazas de trozos de la fruta de temporada (por ejemplo, plátano, mango, piña o fresa)

### Ingredients

- 3 tablets of pure chocolate RIHOLÉ.
- 200g uns sugar-free almond milk.
- 1/4 teaspoon vanilla, sugar-free.
- 3/4 cup chickpeas cooked with water only.
- 8 cups pieces of seasonal fruit (e.g. banana, mango, pineapple or strawberry)

En una cacerola pequeña a fuego medio-alto, añade las tres tabletas de chocolate, la leche de almendra, y la vainilla, hasta que el chocolate esté completamente derretido a fuego lento y la salsa esté suave (aproximadamente 4 minutos). Agrega los garbanzos a la licuadora con la salsa de chocolate, hasta que la mezcla quede con la consistencia de un puré suave y aterciopelado. Vierte la salsa de chocolate en un tazón de barro; cubre, deja enfriar y reserva hasta que lo necesites usar. Cuando esté listo para servir, calienta la salsa a fuego lento, durante 1 minuto o hasta que esté bien caliente. Sirve con la fruta de temporada de tu elección.

In a small saucepan over medium-high heat, add the three chocolate tablets, almond milk, and vanilla, until the chocolate is completely slowly melted and the sauce is soft (about 4 minutes). Add the chickpeas to the blender with the chocolate sauce, until the mixture is left with the consistency of a soft, velvety puree. Pour the chocolate sauce into a bowl of mud; cover, leave to cool and set until you need to use it. When ready to serve, simmer the sauce for 1 minute or until hot. Serve with the seasonal fruit of your choice.



# DESAYUNOS FITNESS / FITNESS BREAKFAST

RECETA2  
RECIPIE2

## CREPS PROTÉICOS DE CHOCOLATE

### CHOCOLATE PROTEIN CREPS

#### Ingredientes

- 30gr de Harina de avena
- 1/4 tableta chocolate RIHOLÉ.
- 1 cucharadita Proteina.
- 3Claras de huevo.
- Frutas
- Aceite de Oliva RIHOLÉ OLIANA

#### Ingredients

- 30gr Oats Flour
- 1/4 Chocolate RIHOLÉ OLIANA.
- 1 Protein Spoon
- 3 White eggs.
- Fruits
- 



Las creps de chocolate fitness, son finos, suaves y ligeros con muy pocas calorías. En un bowl ponemos la harina de avena, los cuadritos de chocolate derretidos y las claras. Batir hasta que no queden grumos. Precalentar una sartén grande y antiadherente en el fuego (opcional, una cucharadita de aceite de oliva virgen extra RIHOLÉ). Añade 1 cucharada de la mezcla ( expandirla bien para que queden finas) Cocinamos solo por un lado y retiramos. \*\*\* Para el sirope de chocolate, a fuego lento derretir los cuadritos de RIHOLÉ con la ayuda de una cucharita vas haciendo hilos por encima de las creps de chocolate fitness.¡LISTO!.

The fitness chocolate creps are thin, soft and light with very few calories. In a bowl we put the oatmeal, the melted chocolate squares and the whites. Beat until there are no lumps left. Preheat a large, nonstick frying pan in the fire (optional, a teaspoon of extra virgin olive oil RIHOLÉ). Add 1 tablespoon of the mixture (expand well to make them thin) Cook only on one side and remove. \*\*\* For the chocolate syrup, over low heat with the melted RIHOLÉ squares with the help of a teaspoon you are making threads on top of the fitness chocolate creps. READY!

# DESAYUNOS / BREAKFAST FITNESS

## GALLETAS PROTEICAS DE CHOCOLATE /

## CHOCOLATE PROTEIN COOKIES

RECETA 3  
RECIPIE 3

### Ingredientes

- 1 taza de harina de avena.
- 3 cucharadas de proteína en polvo.
- ¼ de taza de Oliana aceite de oliva virgen extra de.
- 4 claras de huevo.
- La mitad de un plátano maduro.
- 1 cucharadita de miel.
- 1 cucharadita de vainilla.
- 1/2 taza de CHOCOLATE RIHOLÉ OLIANA

### Ingredients

- 1 cup oatmeal.
- 3 tablespoons protein powder.
- 1/4 cup Oliana extra virgin olive oil.
- 4 egg whites.
- Half of a ripe banana.
- 1 teaspoon of honey.
- 1 teaspoon vanilla.
- 1/2 cup RIHOLÉ OLIANA CHOCOLATE



Precalienta el horno a 200 grados y combina todos los ingredientes en un recipiente grande. Con una cuchara grande toma un poco de la mezcla y colócala en una bandeja como si fueran unas galletas. Mete la bandeja en el horno y déjala hornear durante 10 minutos. Después retírala del horno y déjala enfriar.

Preheat the oven to 200 degrees and combine all the ingredients in a large container. With a large spoon take some of the mixture and place it on a tray as if they were cookies. Put the tray in the oven and let it bake for 10 minutes. Then remove it from the oven and let it cool.

# LAS BASES DE MIS SECRETOS PARA MI SALUD THE FOUNDATION TO MY HEALTH SECRETS

RIHOLÉ



[WWW.VIRGINIABRIGHT.COM](http://WWW.VIRGINIABRIGHT.COM)

[WWW.RIHOLE.ES](http://WWW.RIHOLE.ES)

[WWW.COZUARE.COM](http://WWW.COZUARE.COM)

CONSUMO CONSCIENTE / CONSCIOUS EATING