

EL MEJOR CHOCOLATE DE TU VIDA

Beneficios, propiedades y recetas con chocolate





Índice

1. Beneficios y propiedades del chocolate	3
2. El chocolate de Comercio Justo	5
3. ¿Por qué elegir chocolate de Comercio Justo?	7
3.1. Chocolates con corazón: Te enseñamos a “tunear” tus tabletas de chocolate para transformarlas en un detalle único.	10
4. Endulzando la vida con chocolate	13
4.1 Desayunos dulces: Barritas de fruta y chocolate	13
4.2 Comidas irresistibles: Carne asada con chocolate	14
4.3 Postres deliciosos: Pastel de avena con chocolate	15

1. Beneficios y propiedades del chocolate

Para gozar de buena salud, es necesario que llevemos a cabo unos adecuados hábitos alimentarios, con una dieta equilibrada donde se combinen todos los alimentos de la pirámide alimenticia con el fin de obtener los nutrientes y la energía que nuestro cuerpo necesita en el día a día.

Comer fruta y verdura fresca a diario, así como evitar un consumo abusivo de alimentos y practicar algún deporte nos conducirá a una vida más saludable.

Jordi Roca, repostero de El Celler de Can Roca, dice “La contribución más importante que ha hecho México a la humanidad es el chocolate, que no es un producto sino una elaboración, y para mí sigue siendo el mejor postre de la historia.”

Consumir chocolate no tiene que ser perjudicial siempre que se haga con moderación y dentro de una dieta variada.



Algunos **beneficios** del chocolate:

- El chocolate **contiene flavonoides**. Un antioxidante natural que nos protege contra las enfermedades cardiovasculares.
- El chocolate nos **aporta magnesio**, que es importante para el desarrollo de nuestros huesos.
- El chocolate **contiene hierro** que participa en el transporte de oxígeno en nuestro cuerpo y ayuda a las células a desarrollarse.
- El **fósforo** del chocolate ayuda en la constitución de los huesos y los dientes.
- El chocolate contiene **feniletilamina**, componente con propiedades estimulantes, que actúa sobre el cerebro provocando un estado de bienestar emocional. Es por ello que tendemos a consumir chocolate en aquellos momentos en que nos sentimos tristes o bajos de ánimo.

En nuestro intestino encontramos bacterias “buenas” y “malas” y **cuando comemos chocolate negro estamos ayudando a que las llamadas bacterias buenas fermenten en unos potentes compuestos antiinflamatorios que ayudan a proteger nuestra salud cardiovascular.**

Así lo explica **Maria Moore**, de la Universidad Estatal de Luisiana en EE.UU: “Estas bacterias crecen y fermentan, generando compuestos que son antiinflamatorios. En cambio las otras, están asociadas con la inflamación y pueden causar gases, hinchazón, diarrea y estreñimiento. Estas incluyen algunos clostridios y E. coli”

El valor nutricional del chocolate depende de la composición que éste tenga. Generalmente el **chocolate contiene**:

- **Proteínas** (necesarias para el mantenimiento y reparación de las células)
- **Cafeína y teobromina** (estimulantes del sistema nervioso)
- **Grasas** (puede llegar hasta el 50% pero no en todos los casos)
- **Vitamina E** (esta vitamina liposoluble es esencial para las membranas celulares)
- **Calcio, fósforo y magnesio** (estos tres minerales son indispensables para disfrutar de unos dientes y huesos fuertes)
- **Hierro** (necesario para la hemoglobina)
- **Cobre** (ayuda a metabolizar el hierro)
- **Azúcar** (a menudo lo contiene en un 50% pero varía)
- **Antioxidante fitoquímico** (flavonoides)



Falsos mitos del chocolate

Información extraída de [“La Amarga Dulzura del chocolate”](#):

- **Obesidad**: Un abuso de alimentos con alto poder energético unido a la falta de ejercicio, puede conducir a la obesidad. Sin embargo, la Sociedad Europea de Cardiología observó que “a pesar de tener el mayor consumo global de chocolate (10 kg al año) Suiza tiene una de las menores incidencias de obesidad y enfermedades coronarias de Europa occidental mientras que Estados Unidos, a pesar de consumirse la mitad de esta cantidad, tiene el promedio más alto de IMC (índice de masa corporal) del mundo occidental”

-
- **Acné y espinillas.** En la Web Better Health leemos que “un reciente estudio planeado que demuestra que alrededor del 70 de las personas creen que ciertos alimentos pueden causar o exagerar el acné. El chocolate se calificó como uno de los mayores responsables de ella. Hasta ahora no existen datos que avalan esta creencia arraigada desde hace tanto tiempo”

Información facilitada por [Nestlé A gusto con la Vida:](#)

- **Migrañas:** El consumo de chocolate por sí solo no provoca migrañas, para ello debería ir acompañado de otros factores como el estrés, los desequilibrios hormonales o la presión sanguínea.
- **Caries.** Lo más importante es adquirir unos hábitos de limpieza desde bien pequeños y cepillarse bien los dientes después de cada comida.
- **Adicción.** No hay evidencia de que el consumo de chocolate cree adicción.
- **Excitante:** Sus niveles de threobromina, de la familia de la cafeína, son tan bajos que difícilmente pueden ser excitantes.

2. El chocolate de Comercio Justo

En la República Dominicana, país líder a nivel mundial en el mercado del cacao orgánico, el cacao es el tercer cultivo de exportación tras los puros y el banano.

La producción de cacao está principalmente en manos de pequeñas explotaciones familiares.

[Coopoagro](#) (Cooperativa de Productores Agropecuarios) en la República Dominicana está situada en la región del Cibao Oriental en la provincia de Duarte, y está formada por 15 cooperativas que agrupan a 14.000 familias campesinas.

Desde Cooproago se fomenta la participación activa de la mujer (250 de sus miembros son mujeres) y se promueve el respeto hacia el medio ambiente.



Maribel Villar cultiva en su finca la variedad de cacao la Hispaniola

Gracias al Comercio Justo, todos los miembros de la cooperativa obtienen un precio justo por sus cosechas de cacao, lo que les permite una vida digna e invertir en la mejora de infraestructuras para su comunidad construyendo caminos, escuelas o clínicas.

Son los propios productores los que a través de asambleas democráticas, deciden libremente qué se va a hacer con la prima obtenida del Comercio Justo.

Marisol Villar, productora de la comunidad de Hoyo de Jaya, nos habla de los cambios que ha supuesto para la comunidad esta cooperativa: “Se han construido caminos vecinales, escuelas y policlínicas, todo ello gracias a la cooperativa.”



Narciso Alonso Brito moviendo el cacao en el secadero de su casa

Narciso Alonso Brito, productor de cacao de la comunidad de Loma de Jaya, nos comenta la necesidad que existía para unirse en torno a una cooperativa: “Decidimos organizarnos para ver cómo podíamos liberarnos de la esclavitud del comercio de la producción de cacao. Nos sentíamos explotados.”

Y es que todos los productores de cacao, antes de entrar a formar parte del Comercio Justo tenían que soportar unas duras condiciones de venta con las empresas e intermediarios con los que trabajaban, que estaban basadas en la desigualdad y en los abusos en cuanto al precio que recibían por sus cosechas o en las condiciones de pago.

Ahora, al pertenecer a Coopagro e integrarse en el Comercio Justo los productores y productoras reciben entre el 25% y el 30% más por sus cosechas de lo que obtendrían en el mercado convencional.

El cacao de Cooproago es de alta calidad gracias al trabajo de campesinos y campesinas y al asesoramiento de los especialistas agrónomos sobre las técnicas de cultivo más apropiadas.

Cooproago es uno de los grupos productores con los que se elabora el chocolate de Oxfam Intermón. Un chocolate con un alto porcentaje de cacao, que no contiene productos químicos, ni aditivos, aromas artificiales ni lecitina de soja ya que es un cacao 100% orgánico, y que cuenta con su correspondiente certificado orgánico.

Puedes encontrar el chocolate de Comercio Justo de Oxfam Intermón en cualquiera de sus [tiendas](#) o en la [tienda online](#), además de en grandes superficies como Alcampo, Bonpreu, Carrefour, Eroski o El Corte Inglés.

Al adquirirlo ayudas a mujeres como Maribel y hombres como Narciso a poder vivir gracias a su trabajo y seguir mejorando su comunidad, consiguiendo que el futuro para sus hijos e hijas sea igual de esperanzador que el de los nuestros.



Gama chocolates de Comercio Justo

3. ¿Por qué elegir chocolate de Comercio Justo?

Cada segundo se consumen en el mundo 95 toneladas de chocolate y alrededor de 40-50 millones de personas en todo el mundo dependen del cacao para vivir.

Pero los beneficios no llegan a la mayoría de pequeños productores y productoras de cacao, sino que se quedan en manos de las tres principales empresas (Mars, Mondelez y Nestlé).

De este modo, **mientras que las grandes empresas obtienen beneficios millonarios la mayoría de 5,5 millones de campesinos y campesinas que trabajan el cacao viven por debajo del umbral de la pobreza y en los países productores de cacao la malnutrición es un problema generalizado.**

En el mundo del cacao la mujer es la gran perjudicada, porque sus condiciones laborales son injustas en comparación con las del hombre.



© Pablo Tosco/Oxfam Intermón

José María Vera, Director General de Oxfam Intermón

Así lo afirma **José María Vera**, director general de Oxfam Intermón: “Las mujeres que trabajan en la producción del chocolate que nos encanta comer están siendo olvidadas. Mars, Mondelez y Nestlé tienen el poder y la responsabilidad de cambiar esta situación. Las tres han manifestado su voluntad de trabajar para hacer sus productos más sostenibles y ahora es el momento de cumplir sus promesas”

Un ejemplo de esta realidad es **Agnes Gabriel**, una trabajadora inmigrante de 37 años que vive en Ayetoro-Ijesa, Nigeria. Recibe 3 dólares al día por trabajar en una plantación de cacao. Los hombres en cambio, tienen un salario de 7 dólares diarios.

Ella explica que la contratan para realizar tareas como acarrear el agua que posteriormente se mezcla con pesticidas o sacar los granos de su cáscara durante la cosecha, transportarlos al lugar donde fermentarán y ayudar en el proceso de secado.

Mars, Mondelez y Nestlé controlan el 40% del mercado mundial de chocolate. Son ellas las que adquieren casi un tercio de todo el cacao que se cultiva en el mundo, obteniendo más de 45.000 millones de dólares anuales por la venta de productos derivados del chocolate.

Oxfam Intermón desarrolla la campaña [Tras la marca](#) con el objetivo de evaluar las políticas desarrolladas por diferentes empresas y buscando que fomenten el mejor desempeño social y medioambiental.

La campaña **Tras la marca** tiene como objetivo incrementar la transparencia y la rendición de cuentas de 10 de las empresas de alimentación y bebidas más importantes del mundo (las 10 Grandes) —Associated British Foods (ABF), Coca-Cola, Danone, General Mills, Kellogg, Mars, Mondelez International (antes conocida como Kraft Foods), Nestlé, PepsiCo y Unilever en relación a su cadena de suministro.

A pesar de ser clave para la producción agrícola, tanto el sector alimentario como de bebidas ha ignorado históricamente a las mujeres, a los pequeños agricultores, a los trabajadores agrícolas, al agua, la tierra, el cambio climático y la transparencia.

Según el estudio llevado a cabo por la campaña **Tras la marca**, **actualmente el trabajo de Nestlé y Unilever es mejor que el de las demás empresas**, debido a que han desarrollado y publicado una mayor cantidad de políticas dirigidas a abordar los riesgos sociales y medioambientales de sus cadenas de suministro.

Conoce más de cerca la desigualdad de género en el mundo del cacao:

- **Las mujeres reciben salarios más bajos que los hombres.** Ellos perciben casi más del doble que el salario de ellas.
- **Es frecuente contratar a las mujeres para desarrollar las labores peor remuneradas.**
- **Las mujeres que trabajan en los campos de cacao y procesan las plantas sufren acoso y discriminación** pero están desprotegidas porque no tienen forma de combatirlo.
- Las mujeres que trabajan en la cadena de suministro en los países en desarrollo **no tienen oportunidades ni opción de mejorar su status en la empresa.**
- Las agricultoras de cacao **tienen menos acceso a la tierra, los créditos, capacitación o fertilizantes** que el hombre.
- Las mujeres productoras de cacao **no suelen ser las propietarias de las tierras** que cultivan.
- Los programas de sostenibilidad de las compañías no incluyen temas específicos que afectan a las mujeres productoras.

Mujer y cacao

La mujer está presente en toda la cadena de producción del cacao: planta y cuida los árboles, rompe las cáscaras que se han recolectado, se ocupa de la fermentación y secado del cacao...



Chocolates de Comercio Justo



Gama de chocolate negro con pepitas de cacao

Mejorar sus condiciones de trabajo y los salarios, será un beneficio no sólo para los millones de mujeres del mundo que trabajan el cacao sino también para sus familias. Y esto es algo posible gracias al chocolate de Comercio Justo.

Lo que consigue el chocolate de Comercio Justo:

- El **pago de un precio justo** tanto a los pequeños agricultores como a los trabajadores agrícolas lo que les permite obtener un salario digno.
- **Mejora las condiciones de vida** de las comunidades.
- **Crea programas de formación** para agricultores y trabajadores.
- **Fomenta la no discriminación** de la mujer.
- **Promueve una participación activa y el liderazgo de las mujeres** dentro de las cooperativas.

Adquirir chocolate de Comercio Justo es apostar por unas condiciones de igualdad, es ofrecer a la persona productora un trato justo y acabar con los desequilibrios que suponía el mercado convencional.

Recuerda que como consumidores tenemos una responsabilidad y optar por el chocolate de Comercio Justo es luchar contra la pobreza.

3.1 Chocolates de corazón: te enseñamos a “tunear” tus tabletas de chocolate para transformarlas en un detalle único.

¿Conoces la gama de chocolates de Comercio Justo de Oxfam Intermón?

- **Chocolates de sabor intenso** como el chocolate negro con un 70% de cacao, el chocolate negro 70% con naranja y el chocolate negro 70% con pepitas de cacao tostado.
- **Chocolates de sabores únicos** como el chocolate blanco con azúcar de caña integral de Mascobado con un alto contenido en vitaminas y minerales o el chocolate con leche mezclado con crujiente de caramelo y café tostado.
- **Chocolates de consumo diario y familiar** como el chocolate con leche, el chocolate con leche y almendras biológicas troceadas o el chocolate negro con un 55% de cacao.

Ahora puedes convertir todas y cada una de estas tabletas de chocolate en un detalle aún más especial.

Sólo tienes que elegir la tableta de chocolate de la variedad que más te guste o la preferida de esa persona a la que tanto quieres, hacerte con unas cintas, papeles de colores como papel crepé o de seda, pegamento, un poco de tiempo, algo de imaginación y sobre todo muchas ganas de disfrutar como un niño imaginando la cara de esa persona al ver tu regalo.

Te explicamos cómo puedes transformar una tableta de chocolate en algo único:

Una invitación de boda con un sabor muy muy dulce a chocolate.

© Pablo Tosco/Oxfam Intermón



- Si quieres darle un toque algo rústico a tu invitación de boda puedes optar por imprimir el texto sobre papel kraft y escoger cintas de organza en tonos rojos. O envolver la tableta sobre tela de saco o arpillera y optar por tarjetas en blanco usando una cuerda natural o de yute para sujetarlas.
- ¿Más ideas para tu invitación de boda? Puedes dibujar la silueta de un árbol y colocar pequeñas bolitas de papel de seda de colores para simular las flores. En cada rama podéis escribir todas esos momentos que habéis vivido como pareja y que os han conducido hasta este día.

- También puedes usar papel goma eva para incorporar unos divertidos novios a la invitación de boda en forma de tableta de chocolate.

Tierno detalle de bautizo. Utiliza cartulinas y convierte las tabletas de chocolate en divertidos muñecos. Un detalle que seguro sorprende a tus invitados.

- Si el bautizo coincide con la época invernal las tabletas pueden ser un **sonriente muñeco de nieve** si las envuelves con cartulina blanca, pegas dos ojos de cartulina negra y una nariz naranja con fieltro. Luego pones tres botones de colores para terminar añadiendo una cinta de cuadros vichy a modo de pajarita. ¡No te olvides de dibujarle una sonrisa enorme con un rotulador negro!
- Y si quieres un **Papá Noel** opta por la cartulina roja. Luego pega una tira de cartulina rosa para la cara y añade dos pequeños círculos de cartulina negra para los ojos. Ahora corta un triángulo de cartulina blanca que será la barba de Santa y otro de cartulina roja que será su gorrito y que debes pegar en el borde superior de la tableta. No te olvides de ponerle una naricita con un pompón de fieltro rojo y dibujarle una sonrisa con un rotulador.
- Si el bautizo es una época más veraniega **puedes convertir las tabletas en animalitos.** ¿Quieres saber cómo hacer un conejito? Coge

cartulina blanca y envuelve la tableta. Recorta unas orejas de color rosa y pégalas en la parte superior de la tableta. Corta cola de ratón negra y justo por la mitad cose un botón rosa. De este modo estás simulando los bigotes y la nariz. Ahora pégalo sobre la cartulina. Con bolas negras de papel de seda haremos los ojitos que luego pegaremos. Puedes colocarle una pajarita de fieltro azul o una flor de ganchillo.

Mariposas que llegan volando en el día de la madre. Toma las medidas (largo-ancho) de la tableta de chocolate, multiplícalas por tres y recorta una cartulina de ese tamaño. Haz lo mismo con un papel de regalo. Escoge una cartulina y un papel de regalo que contrasten. Ahora **dibuja con un lápiz la silueta de una mariposa** sobre la parte central de la cartulina. Con un cúter, corta la mitad de la mariposa y dóblala. Borra con una goma la silueta anterior que habías dibujado. Repite esta operación cuantas veces quieras teniendo en cuenta el espacio del que dispones. Envuelve primero la tableta de chocolate con el papel de regalo y luego con la cartulina. Debes ver el papel de regalo por la parte de la mariposa que has cortado con el cúter. Termina poniendo una cinta de raso y no te olvides de decir “te quiero”.

Ramos de flores para el cumpleaños de la abuela. ¿Se pueden tener flores que nunca se marchiten? Claro que sí. Podemos hacer flores con cartulina. ¡Verás que fácil!

- Coge **cartulinas de diferentes colores** y recorta tiras de medio centímetro que irás envolviendo sobre sí mismas. De este modo irás creando cada pétalo de una flor que para finalizar debes pegar sobre una cartulina y envolver con ella la tableta.
- Otra forma de crear flores es recortar triángulos equiláteros. El pistilo de la flor será una tira de papel crepé amarillo. Cogemos los dos ángulos de uno de los lados y unimos esta dos partes entre sí con una grapadora sin olvidarnos de introducir antes la tira de papel crepé. De este modo iremos formando cuantas calas deseemos. Para que en el ramo de calas no se vean las grapas, haremos previamente hojas de cartulina que iremos uniendo a las calas mediante una aguja de lana y el hilo apropiado.

Envoltorios reutilizables que llenarán tus armarios de olor. Introduce la tableta de chocolate escogida dentro de una bolsa de yute. Elige una cinta de cola de ratón y coloca dos pequeñas bolitas de madera decorativas en los extremos y haz un nudo para que no suelten. Ahora corta un rectángulo de cartulina del color que más te guste e indica el modo tan sencillo para poder reutilizar: Introduce granos de café en su interior y cierra la bolsita. Ahora tendrás un ambientador natural que ahuyentará las incómodas polillas de tu armario.

4. Endulzando la vida con chocolate

Las tres recetas con chocolate que te proponemos han sido extraídas del libro [La Amarga Dulzura del Chocolate](#) de la Autora Troth Wells.

4.1 Desayunos dulces: Barritas de fruta y chocolate

Esta receta tiene un tiempo de preparación de 15 minutos y 40-45 minutos de cocción y puedes elaborarla con cualquier chocolate.



Ingredientes (para elaborar entre 20-24 unidades)

- 100 g de almendras en copos
- 100 g de nueces, picadas
- 225 g de coco desecado
- 100 g de pasas de Corinto
- 100 g de albaricoques, a trocitos
- 25 g de harina
- 200 g de chocolate
- 175 g de miel
- 175 g de mermelada de albaricoque

Modo de elaboración de las barritas (calienta el horno a 160° C/gas 3)

1. Primero pon las almendras, las nueces, el coco, las pasas, los albaricoques y la harina en un recipiente, y **revuelve bien todos los ingredientes.**
2. Ahora **rompe el chocolate a trocitos** y ponlo en otro recipiente para derretirlo al baño maría. Cuando se haya derretido, es el momento de mezclarlo con la miel y la mermelada.
3. **Introduce la mezcla anterior en el recipiente con los frutos secos** y luego viértelo en una bandeja para horno previamente engrasada. Utiliza un cuchillo para marcar los cortes.
4. **Hornea unos 40-50 minutos.** Cuando estén listas, córtalas aprovechando las marcas que has hecho antes, retira de la bandeja y ponlas a enfriar sobre una rejilla.

Recuerda que puedes elaborar esta receta con ingredientes de Comercio Justo como la miel que puedes adquirir tanto en las tiendas físicas

como en la [tienda solidaria online](#) de Oxfam Intermón. Una miel natural con aroma fresco y suave.

Conoce los beneficios de los ingredientes con los que se elaboran estas barras de fruta y chocolate:

- **Las almendras presentan un alto contenido en fósforo** por lo que ayudan a proteger y fortalecer los huesos y dientes.
- **El coco es una fruta rica en hierro y potasio**, además contiene fibra y es antioxidante por su contenido en vitamina E.
- **Las pasas nos aportan calcio y hierro.**
- **Los albaricoques contienen vitamina C** y minerales como el calcio.
- **La miel nos aporta minerales como calcio o hierro** y vitamina C.
- **Las nueces son el fruto seco con más cantidad de ácidos grasos Omega-3.**

4.2 Comidas irresistibles: Carne asada con chocolate

Esta receta tiene un tiempo de preparación de 10 minutos y un tiempo de cocción de 2 ½ -3 horas.



Ingredientes (para 6-8 personas)

- Un rosbif o similar de ternera o de buey, de 2 kilos
- 3-4 cebollas, cortadas en aros
- 6 clavos
- 1 cucharada de vinagre
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharadita de canela
- 2 cucharadas de ketchup
- 50 g de chocolate sin leche
- un poco de harina
- 2 tazas de agua
- Aceite
- Sal
- Pimienta

Modo de preparación de la carne asada

1. **Enharina primero la carne por todos los lados.** Calienta aceite en una cazuela y dora la carne por todos los lados, a fuego intenso, dándole unas vueltas de vez en cuando. Si ves que la harina empieza a adherirse, agrega un poquito de agua y revuelve bien. Cuando la

veas dorada por todas partes, es el momento de retirar del fuego y reservar.

2. **Ahora reparte por el fondo de la cazuela los aros de cebolla y salpimenta.** Pon ahora la carne que has dorado encima y agrega los clavos, el vinagre, la hoja de laurel, la canela, el ketchup y el agua.
3. **Tapa la cazuela y sube el fuego.** Cuando veas que empieza a hervir, reduce el fuego y déjalo cocer lentamente 2 ½ horas hasta que la carne esté tierna.
4. **Agrega el chocolate y revuelve bien** con una cuchara de madera para que se derrita y se incorpore al resto de los ingredientes. La carne tiene que seguir todavía en el fuego, moderado, unos 5-10 minutos más.

4.3 Postres deliciosos: Pastel de avena con chocolate

Tiempo de preparación de esta receta, 10 minutos. Tiempo de cocción 35 minutos.



Ingredientes

- 50 g de copos de avena
- 1 cucharadita de bicarbonato de soda
- 120 ml de agua hirviendo
- 110 g de margarina o mantequilla
- 175 g de azúcar moreno
- 2 huevos
- 1 cucharadita de vainilla
- 125 g de harina
- 1 cucharadita de levadura en polvo
- 4 cucharadas de cacao
- Una pizca de sal

Modo de elaboración

Calienta el horno a 180° C/ gas 4

1. **Pon los copos de avena y el bicarbonato de soda en un recipiente** y vierte el agua hirviendo por encima. Revuelve bien y resérvalo.
2. En un recipiente grande, **mezcla la margarina o la mantequilla con el azúcar.** Luego echa los huevos y bate, de uno en uno, y después agrega la vainilla.

-
3. En otro recipiente, **mezcla la harina con la levadura, el cacao y la sal.**
 4. Ahora, **vete echando, alternativamente, un poco de la mezcla de avena y un poco de la de la harina** en el recipiente de los huevos y revuélvelo todo muy bien.
 5. Vierte la mezcla anterior en un molde para pasteles y **hornea unos 30-35 minutos.**

No te olvides de adquirir [azúcar moreno de Comercio Justo](#) para elaborar este riquísimo postre. Es un azúcar de primera calidad bueno para tu salud y respetuoso con el trabajo de productores y productoras de caña de azúcar de las Islas Mauricio.



INGREDIENTES QUE SUMAN
Un blog de Oxfam Intermón

¡Síguenos!

