



# Treat

REPORT  
2021

2021: EL AÑO EN EL QUE  
*capricho y diversión*  
SE UNEN.



[www.disfruta-de-un-consumo-responsable.com](http://www.disfruta-de-un-consumo-responsable.com) | 17%  
Este contenido se dirige a personas mayores de 18 años.  
Queda prohibido su envío a menores de edad.



*Un apunte de*  
**JENNIFER ENGLISH, GLOBAL  
BRAND DIRECTOR, BAILEYS**



Nos complace regresar este año con Baileys Treat Report 2021, donde volvemos a sumergirnos en las deliciosas tendencias en caprichos gastronómicos de todo el mundo. En Baileys, estamos obsesionados con la necesidad de darse un capricho. Creemos que todo adulto merece

darse una dulce alegría de vez en cuando, máxime cuando viene acompañada de creatividad y diversión, tal como predecimos en este informe para el año que entra. En 2020, más que nunca, mimarnos ha jugado un papel importante en nuestro día a día y nos ha proporcionado momentos de dulce indulgencia en nuestros hogares, permitiéndonos conectar con nuestros amigos a través de recetas compartidas. Personalmente, estoy impaciente por descubrir las deliciosas propuestas que van a emerger a lo largo de 2021. Todos merecemos un poco de alegría y un motivo para la celebración. En nombre de todo el equipo de Baileys, me complace invitarte a que estimules tus sentidos y descubras las tendencias en bocados gastronómicos para 2021.

**#DateUnCapricho**





Este año, el equipo de Baileys ha colaborado con la **Dra. Morgaine Gaye**, futuróloga de la alimentación, para capturar sus observaciones más brillantes para el sector y sus predicciones de las deliciosas tendencias que influirán en la cultura de los caprichos a lo largo de 2021.

## Un apunte de la **DRA. MORGAINE GAYE,** **FUTURÓLOGA DE LA ALIMENTACIÓN**



Estoy encantada de colaborar este año con Baileys en el desarrollo de Baileys Treat Report 2021. Cuando observamos las tendencias, no solo de los caprichos dulces sino de la alimentación en general, tomamos decisiones personales, culturales, sociales, políticas y aspiracionales que abarcan todo lo que compramos y consumimos. Me ha encantado explorar a lo largo de estos últimos meses lo que será el futuro de los caprichos, y estoy convencida de que disfrutaremos de los deliciosos placeres para los sentidos que desvelamos en el informe de este año. ¡Disfruta de las divertidas propuestas que traemos!

La doctora Morgaine Gaye es futuróloga de la alimentación y creadora del bellwether «Tendencias de alimentación: el primer compendio de análisis de tendencias gastronómicas». Morgaine analiza las tendencias en alimentación desde una perspectiva social, cultural, económica, geopolítica y de marca.

[www.morgainegaye.com](http://www.morgainegaye.com)



# Los caprichosos influyentes de Baileys

Los reposteros, agitadores y creadores que han participado en este informe



**Lily Vanilli, Pastelera (R. U.)**

[www.lilyvanilli.com](http://www.lilyvanilli.com)

A Lily “Vanilli” Jones se la describe como una de las artesanas reposteras favoritas de Gran Bretaña y como la Reina de las tartas. Esta autodidacta se estableció en 2008 y ha creado una marca líder en el sector gracias a su enfoque innovador sobre la repostería y a su gestión de un negocio gastronómico.



**Silene da Rocha, Panadera (España)**

[www.instagram.com/silene\\_darocha](http://www.instagram.com/silene_darocha)

Silene da Rocha fue participante de Masterchef y es fundadora de Amasa, una de las panaderías orgánicas artesanales más populares de España. En Amasa, se especializa en la elaboración de delicioso pan de masa madre recién horneado que se disfruta en toda la península.



**María Luisa Arias, Repostera (Colombia)**

[www.instagram.com/marialuisa\\_masterchef](http://www.instagram.com/marialuisa_masterchef)

María Luisa Arias fue semifinalista de Masterchef. Esta chef pastelera es fundadora y propietaria de La Nostra Cocina, caracterizada por la innovación en el diseño de tartas y la preparación de mini-postres que le han granjeado el reconocimiento de su sector.



**Vallery Lomas, food blogger (EE.UU.)**

[www.foodieinnewyork.com](http://www.foodieinnewyork.com)

Vallery Lomas fue ganadora del Great American Baking Show de la cadena estadounidense ABC. Gracias a su blog “Foodie in New York” se ha convertido en una de las blogueras gastronómicas más famosas de Estados Unidos.



**Olesya Kuprin, Fotógrafa Gastronómica y Autora (Rusia)**

[www.instagram.com/okuprin](http://www.instagram.com/okuprin)

Olesya Kuprin es una de las influencers gastronómicas y autora de libros de recetas más célebres de Rusia. Su punto fuerte es una cuidada imaginación de la comida que presenta.



**Pooja Dhingra, Chef y Fundadora de Le15 Patisserie (India)**

[www.instagram.com/poojadhingra](http://www.instagram.com/poojadhingra)

Pooja Dhingra es la fundadora de la cadena de pastelerías y cafeterías Le15. Forbes la incluyó en su lista “30 under 30” para India y Asia. Pooja también es célebre en su faceta como autora de libros de recetas.



**Sofía Cortina, Pastelera (México)**

[www.instagram.com/sofcort](http://www.instagram.com/sofcort)

Sofía Cortina, una de las chefs pasteleras favoritas de México, es fundadora de la confitería La Vitrine, que se especializa en la elaboración de deliciosos pasteles en los que se mezclan técnicas francesas con su herencia mexicana.



**Federico Riezzo, Propietario de Catch Events (Irlanda)**

[www.catchevents.ie](http://www.catchevents.ie)

Federico “Fede” Riezzo es coctelero y fundador de Catch Events. Federico celebra regularmente clases magistrales de elaboración de cócteles y caprichos con Baileys.



# Megatendencias

## ¡A jugar!

En el año que hemos pasado, la comida muchas veces nos ha proporcionado ese factor de alegría. Eso nos ayudará a inyectar ese elemento lúdico que falta en nuestro modo de experimentar la comida y la bebida en nuestro día a día. Los colores, ricos y brillantes, pondrán ante nuestros ojos la felicidad máxima, mientras que las texturas mullidas y esponjosas serán como un paseo por las nubes para nuestro sentido del gusto. Extravagancia, asombro y una dosis de “¡oh!” será lo que nosotros (y nuestros seguidores de Instagram) pidamos.



## Estar juntos es lo más dulce

Compartir la comida que nos encanta siempre ha supuesto una ocasión especial. En 2020, todo ello se ha visto interrumpido y ha sido sustituido por algo mucho más importante. Movimientos como Tartas para el Voto o Panaderos contra el racismo en EEUU sirvieron como elementos de unión a través de la comida:

Tendieron un puente para aquellas causas en las que merece la pena creer, y endulzaron conversaciones que, de lo contrario, podrían haber sido turbulentas.

No hay duda de que podremos ser testigos del poder sanador de la comida más si cabe durante el año que viene, cuando la gente comparta la comida que le encanta con los demás, no solo con los más allegados. Después de todo, ¿hay algo que una más que poder compartir deliciosos placeres?

## Naturalmente delicioso

Estos largos períodos de quedarnos en casa nos han hecho tener aún más ganas de salir y explorar el mundo natural que nos rodea. La naturaleza quedará también plasmada en nuestros caprichos: pétalos, hojas e incluso tallos harán aparición ¡y serían estupendos! También seremos más conscientes de nuestro impacto en el mundo natural. El uso de ingredientes y embalajes sostenibles se convertirá en la norma. ¿Quién dice que lo que sabe bien no puede hacer el bien?



Tras el éxito del café “Dalgona” y los múltiples desafíos y versiones que inundaron las redes sociales, en el 2021 será protagonista la creación de postres con un toque de color y sabor que lleven más allá la experiencia de consumo. Abrazaremos a ese niño interior al que todos queremos recordar después de un año que nos ha puesto a prueba: estaremos listos como consumidores para un poco más de vida y color.

**María Luisa Arias**

Repostera (Colombia)



Las tendencias de comida más divertidas se plasmarán en momentos virales en la plataforma TikTok, ya sea a través de un vídeo “time-lapse” de cupcakes de colores en espiral, o a través de los desafíos gastronómicos que surgen a veces en TikTok. Además, las tendencias también se reflejarán en los cócteles inspirados en postres que crearemos en nuestras casas.

**Vallery Lomas**

Food Blogger (EE.UU.)



La idea de los pasteles de textura esponjosa con su cobertura o relleno cremoso y suave (de, por ejemplo, crema pastelera casera) es realmente un capricho. ¡Es como estar en el cielo! Es una tendencia que representa la habilidad técnica y, al mismo tiempo, se trata de algo que todo el mundo querrá comer y, por qué no, tratar de prepararlo en casa.

**Sofía Cortina**

Repostera (México)



En el pasado, únicamente se preparaban pasteles para las ocasiones especiales, pero hoy en día no se necesita un motivo para hacerlo porque el hecho de reunirse ya constituye un evento en sí mismo. Me gusta la idea de no tener que esperar a un cumpleaños o a las vacaciones para hacer galletas. Puedes hacer que el próximo martes o este jueves sean tus días especiales.

**Olesya Kuprin**

Fotógrafa Gastronómica y Autora (Rusia)



# 2021

## Tendencias en caprichos

### RESUMEN



- 1 **A TODA Avena**
- 2 **COMBOS**  
*Que chocan*
- 3 **INDULGENCIA**  
*Japonesa*
- 4 **UNTANDO**  
*El amor*
- 5 **HORA**  
*De resplandecer*

- 6 **LIGERO**  
*Como el aire*
- 7 **EXTRA**  
*Dulce(s)*
- 8 **¡MÁS**  
*Cacao!*
- 9 **MUCHO**  
*Mochi*
- 10 **GOTAS DE**  
*Cuidado*



# Tendencias en Caprichos 2021

## 1 A toda Avena

La avena lleva en boga una buena temporada, pero no estamos hablando de gachas, leche de avena ni de las barritas de avena, por deliciosas que estén. Chocolate con leche a base de avena, helados, quesos, yogures, incluso nata de leche de avena... Están llamando a nuestras puertas, ¡y estamos impacientes! La avena, con su imagen simplemente saludable, se ha transformado en un lujo decadente, que nos hace desear encontrarnos con esos deliciosos caprichos de avena suntuosos e indulgentes. Después de todo, la avena es sostenible, no contiene gluten y es de cultivo local: ¿qué hemos hecho para merecerla?

*En la actualidad, encontramos muchas personas interesadas en el consumo y la recreación de recetas veganas en casa, que sean a la par deliciosas y nutritivas. Eso es precisamente lo que nos proporciona la avena: un producto sencillo y al mismo tiempo apetecible, ¡perfecto para incluirlo en nuestra dieta!*

**Silene da Rocha**

Panadera (España)

## 2 Combos que chocan

Hace ya tiempo que somos grandes fans de la combinación de dulce y salado, pero el próximo año se presenta incluso más indulgente y creativo. Aunque encontraremos numerosos caprichos que mezclen dulce, amargo, umami o encurtidos, encontraremos atrevidos combos aún más chocantes en cada bocado, como la berlina de Ube. Con el Ube, ñame de agua filipino de color violáceo, se elabora una rosquilla y se recubre con un glaseado de jalea de Ube de un intenso color púrpura. Después, se rellena con crema de Ube y perlas de tapioca y se espolvorea con virutas de parmesano salado. Si no eres fan del púrpura, no te preocupes: siempre podrás probar las patatas fritas con helado, la pizza bollo, los snacks de patata recubiertos de chocolate con leche o las patatas de bolsa con sabor a caramelo. Todo es fabuloso. ¡No podemos esperar!

*Mi tendencia favorita es la de los combos que chocan. Tiene su origen en la idea de los aperitivos en la India. En cuanto a los snacks, siempre hemos tenido una paleta que combina lo dulce y lo salado. Algunos recordarán el característico surtido de cumpleaños de la India, la emoción que supone tener sobre tu plato tarta y chips; poner minúsculos trozos cremosos de tarta sobre tus chips, todo revuelto.*

**Pooja Dhingra**

Chef y fundadora de Le15 Patisserie (India)





### 3 *Indulgencia japonesa*

Japón es el paraíso de los caprichos deliciosos y delicados. Aunque hemos vivido la llegada masiva de maravillas inspiradas en Japón (nos referimos a vosotros, pasteles de queso gigantes y esponjosos), estas dos delicias os dejarán boquiabiertos y son una muestra de lo que está por venir: En primer lugar, una tortita gruesa, suave y esponjosa como una almohada que no podrás creer que sea realidad. Coronada con fruta fresca, azúcar glass, crema pastelera o cualquier otro elemento con el que sueñes, literalmente. Va a ser imposible acabarse una sin echarse una siesta inmediatamente después. Si te pareces a nosotros y tienes antojo de algo que te permita aguantar con fuerzas el resto de la jornada, un taiyaki te dará esa inyección de energía después de un brunch de tortitas y café helado. Se trata de un gofre en forma de pez, relleno hasta las branquias de helado, virutas, siropes o barquillos. Encontrarte con uno será tu principal captura de la semana.



Los japoneses saben realmente cómo abrazar el lado indulgente de la vida. Desde las preciosas tortitas, mullidas y esponjosas, al divertido taiyaki, estoy impaciente por explorar los deliciosos caprichos que nos depara esta tendencia.

**Fede Riezzo**

Propietario de Catch Events (Irlanda)

### 4 *Untando el amor*

¿Algo para untar? Son versátiles, increíblemente deliciosos y convierten cualquier tostada en una comida digna de recordar. ¿A quién no le encantan los untables? Una cosa es segura: durante el próximo año, los veremos y comeremos mucho más. Desde el untable sin ajo con sabor a hummus de albaricoque, remolacha o chocolate con naranja, hasta los untables inspirados en el latte de té verde o de especia de calabaza, merece la pena que los tengamos en nuestro radar. También podremos ver un millón de diferentes untables de frutos secos o semillas, incluyendo una decadente mantequilla de cacahuete o un suntuoso untable de semilla de sandía. Pero aún no hemos llegado al fondo del asunto. La tradicional galleta holandesa de especias, Speculoos, se prestará a todo tipo de presentaciones, bien como delicioso relleno para tartas, bien como parte de un dip dulce y picante. Y para aquellos que quieran añadir un toque de lujo a su rutina del té de la tarde, encontramos untables que transformarán el pedazo de pan más humilde en una comida digna de la realeza. ¿A quién le apetece un untable de Baileys?



## 5 *Hora de resplandecer*

¿Recuerdas cuando estaba de moda brillar en la oscuridad? Lo echamos de menos, pero en 2021 volverá con fuerza y será mejor que nunca. No nos referimos a una barra luminosa para la fiesta de Halloween, no: nos referimos a comidas y bebidas que destacarán de la multitud, incluso en una sala oscura. Algas comestibles bioluminiscentes que brillan gentilmente en la penumbra se abrirán paso hasta nuestros cócteles favoritos, otorgándoles una increíble apariencia sobrenatural que será imposible ignorar. Es de esperar también que dulces y postres iluminen, literalmente, nuestras vidas (y comedores) de forma nunca vista anteriormente, convirtiendo cualquier oscura velada en una experiencia mágica. Es probable que esta tendencia de brillar en la oscuridad alcance bares y fiestas con miras a multiplicar la diversión todo lo posible. ¿Nos pasa alguien un Glowtini?

## 6 *Ligero como el aire*

Si alguna vez has reptado hasta el frigorífico en busca de un puñado de queso rallado (no podemos ser los únicos, ¿verdad?), esta tendencia es para ti. El queso inflado (o palomitas keto) se elaboran con queso deshidratado 100%, lo que resulta en un snack imposiblemente ligero y crujiente, alto en proteínas, que convierten el comer una cuña entera de queso en una gesta totalmente aceptable. ¡Apúntanos! Los caprichos ligeros indulgentes no se detienen aquí. Veremos cómo más y más tentempiés inflados toman posesión de nuestras despensas y nos permiten darnos un gusto de forma más saludable; por ejemplo, las bolitas de aguacate. Una característica importante será la cremosidad y ligereza, que tomará forma en chocolates calientes batidos, cafés inspirados en el Dalgona, pasteles tan ligeros como plumas o postres irresistibles a los que queremos hacer hueco. El año que viene, los snacks con burbujas estarán en todas partes y prometemos que te harán desear más.



Llevo un tiempo usándolas en la decoración de mis tartas y realmente se están poniendo en boga. Podría decirse que casi brillan en la oscuridad (o en la penumbra) y tienen esos elementos divertidos de los 80 que han estado ganando popularidad. Estoy segura de que las veremos con mucha más frecuencia el año que viene (¡se han estado agotando online!).

**Lily Vanilli**

Repostera (R. U.)



Es una tendencia de alta complejidad y eso lo hace muy emocionante: lograr que las sensaciones se correspondan con los sabores desde el punto de vista gastronómico. También resulta muy llamativo y visual a la hora de emplatar.

**Silene da Rocha**

Panadera (España)





## 7 *Extra dulce(s)*

Es difícil no amar los clásicos. Macarons, pastas danesas, suntuosos helados y bizcochos en abundancia. Son difíciles de superar. Pero el año que viene nos traerá nuestros favoritos de siempre con un nuevo aspecto y sabor extraordinarios. Elaborada a partir de pan de Viena, la corona de guirlache reinventa los valores seguros, rellenándolos con pasta de almendras, crema pastelera o de avellana. Además, estas delicias se rematan con todo lo imaginable para crear cremosos y coloridos bocados que mejoran cualquier masa. Encontramos por ejemplo el sándwich helado de macaron, un hit veraniego al que será difícil resistirse. Los sabores (como té Thai o de Piedras afrutadas) se trasladan a los dos macarons, que se ponen a cada lado de una generosa capa de helado. Este clásico reinventado se sumerge después en salsa de chocolate o en un glaseado colorido y se adereza después con todo lo que se pueda imaginar, dándole un sabor y textura increíbles. Es de esperar que nuevas propuestas aporten todo tipo de sabores y colores a los favoritos ya conocidos, el único límite es tu imaginación.

## 8 *¡Más cacao!*

Sorpresa, sorpresa... a todos nos encanta el chocolate. Sí, ¿quién lo habría imaginado? Pero deja que te presentemos algo nuevo y ligeramente diferente (podrás agradecerlos más tarde). La pulpa del cacao (parte que normalmente no se ve porque se desecha en el proceso de elaboración del chocolate) tiene una carne dulce y afrutada perfecta para mermeladas y zumos. Además, supone un añadido maravilloso para los cócteles veraniegos. Es posible que la veamos como una sabrosa alternativa al agua de coco, rematada con llamativas flores comestibles, creando así el perfecto refresco. Menos residuos, más sabor. ¿A quién no le va a encantar?



Los sándwiches helados de macaron son lo que más espero. Conseguir bordar la textura crujiente del macaron: es el tipo de bocado que puede disfrutarse en cualquier sitio, y un refrescante helado resulta perfecto para el verano. Será una manera maravillosa que poder salir después de un invierno muy largo, especialmente después de haber pasado tanto tiempo en casa debido a las circunstancias.

**Vallery Lomas**  
Food Blogger (EE.UU.)



El cacao y el chocolate aportan tanta alegría a nuestro estado de ánimo que es imposible resistirse. Ambos productos contienen antioxidantes en abundancia y beneficios para nuestra salud que los convierten en un capricho saludable perfecto, ¡soy 100% cacao!

**Silene da Rocha**  
Panadera (España)

## 9 Mucho mochi

Sabemos que el mochi levanta pasiones y odios al mismo tiempo, pero el año que viene habrá un mochi para cada uno. Nuestra bola de cristal (que, por cierto, es de mochi) detecta en el horizonte la llegada de helados recubiertos de una capa de mochi, mezclas para tortitas de mochi, berlinas de mochi e incluso brochetas saladas de bolas de mochi rellenas. Pero si estas propuestas no despiertan tus papilas gustativas, tenemos algo más para ti: también veremos rutinas de cuidado facial basadas en mochi que dejarán tu rostro renovado y luminoso. En lo que respecta al mochi, todo el mundo tendrá infinidad de opciones para darse un capricho.

*Cada vez miramos más hacia Asia para buscar espíritus afines e inspiración a través de Instagram. La gelatina con relleno en vistosas capas lleva ya tiempo en nuestras pantallas y ha comenzado a aparecer en collages de ideas o en sesiones fotográficas en el Reino Unido. Estoy segura de que se abrirán paso en menús más elaborados a lo largo del año que viene.*

**Lily Vanilli**  
Repostera (R. U.)

## 10 Gotas de cuidado

No es sorprendente, todo el mundo se esté cuidando un poco más de lo normal este año. Al menos, nosotros lo hemos hecho. Desde los consabidos caprichos, más necesarios y sabrosos que nunca, hasta dedicarnos un merecido tiempo con nosotros mismos, cuidarnos ha jugado un papel importante. Aunque el año que viene será diferente, este énfasis en el cuidado personal continuará y habrá numerosas cosas nuevas que explorar. La gente disfrutará de nuevas bebidas botánicas que ofrecen cualidades como “calma”, “concentración”, “luminosidad” o “descanso”, así como de nuevas opciones fermentadas que se popularizarán como, por ejemplo, el agua de lúpulo, una bebida sin alcohol con un ligero sabor a cerveza o ale. Independientemente de cómo quieras cuidarte, habrá multitud de nuevas bebidas con las que podrás dedicar incluso más y mejor tiempo a ti mismo.

*Aunque durante varios años la comunidad se ha centrado en la creación y adaptación de recetas dulces para incorporarlas a un estilo de vida saludable, este año será tendencia el uso de sustitutos de harinas, pasarse a otros azúcares naturales o hacer mantequillas caseras a base de frutos secos, y tomarán forma en recetas de brownies, galletas o panes.*

**María Luisa Arias**  
Repostera (Colombia)





Un apunte de

**RUBY SHARMA, PARTNER  
MANAGER EN PINTEREST**



Con Pinterest, tienes el poder de crear una vida que te encante. Este año pusimos el foco en encontrar inspiración para que la vida en tu hogar fuera un oasis, ya sea horneando en la cocina, dándote

algún capricho o en el cuidado personal. Cada vez que alguien busca una idea en Pinterest nos está señalando lo próximo que quiere probar o comprar. Desde las búsquedas más frecuentes como el café Dalgona hasta tendencias emergentes como las tortitas esponjosas japonesas, Pinterest nos ha ayudado a mantener la inspiración mientras nos quedábamos en casa. Al igual que observamos al redactar Baileys Treat Report 2020, vemos que la gente sigue expresando su creatividad de distintas maneras y mimándose a la vez que se divierte. Por suerte, esto ha sido lo único durante este año que no ha cambiado.

- 909%** ..... Receta del Pan de Banana<sup>4</sup> — Del TR20 Un sabor a nostalgia
- 777%** ..... Receta de Pan de Jengibre<sup>4</sup> — Del TR20 Un sabor a nostalgia
- 637%** ..... Pan de Calabaza<sup>4</sup>
- 597%** ..... Tacos de Helado<sup>4</sup> — Del TR20 Un postre menos común
- 593%** ..... Pan de Banana Paleo<sup>4</sup>
- 292%** ..... en Postres Góticos<sup>4</sup>
- 230%** ..... Galletas de Mantequilla de Cacahuete sin Horno<sup>2</sup>
- 188%** ..... en Tortitas Japonesas Esponjosas<sup>3</sup>
- 164%** ..... Postres Saludables de Limón<sup>2</sup>
- 160%** ..... Tartas Caseras<sup>5</sup>
- 145%** ..... en Galletas de Avena de Siempre sin Horno<sup>2</sup>
- 144%** ..... Burritos de Algodón de Azúcar<sup>4</sup> — Del TR20 Un postre menos común

**279%**  
de incremento en  
búsquedas de  
café Dalgona<sup>1</sup>

**29%**  
de incremento en ideas de  
cuidado personal en el hogar!  
— Del TR20 Directo al placer

**439%**  
incremento en café al  
chocolate con Baileys  
con nube de helado<sup>4</sup>  
— TR20 Solo para adultos

1. Datos de Tendencias Emergentes de Pinterest EE.UU. 11/3/20 – 24/3/20 comparado con el periodo 26/2/20 – 10/3/20  
2. Datos de US Emerging Trends de Pinterest 23/2/20 – 5/4/20 comparado con el periodo 9/3/20 – 22/3/20  
3. Datos de US Emerging Trends de Pinterest 30/3/20-12/4/20 comparado con el periodo 16/3/20 – 29/3/20  
4. Basado en los datos de US Emerging Trends 2020 de Pinterest  
5. Basado en los datos de US Emerging Trends de Pinterest del 08/06/20 al 21/06/20 comparado con el mismo periodo de 2019  
Tal como se predijo en el Baileys Treat Report de 2020 (TR20)

# Baileys Treat Report 2021

[baileys.com](https://www.baileys.com)



La Mejor Receta: Alimentación Equilibrada y Ejercicio Físico

[www.habitosdevidasaludables.com](https://www.habitosdevidasaludables.com)