

MERENDAR INTELIGENTE

Elige una opción de merendar saludable que se adapte a su estado de ánimo.



¡Si usted tiene antojo para algo dulce a media mañana, la fruta fresca puede ser su mejor amigo! Y si por la tarde quiere algo con crujido, busca vegetales crudos y/o nueces. Para una merienda que ofrece energía y nutrición, combine al mínimo dos grupos de comidas (por ejemplo, frutas y nueces) para quedarse satisfecho.

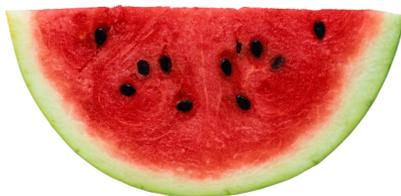
Comidas con Crujido

- Apio y mantequilla al maní
- Palos de zanahoria y rodajas de pimiento con humus
- Nueces crudas
- Palomitas por aire caliente
- Semillas de girasol o calabaza
- Pasteles de arroz integral
- Edamame tostado seco
- Fritas de manzana al horno
- Alverjas wasabi
- Garbanzos asados



Refrescante

- Sandía
- Té sin azúcar
- Agua con gas
- Agua infusionada (con limón, rodajas de pepino y hojas de menta)



Dulce

- Bayas frescas
- Un pedazo de fruta con mantequilla de nuez
- Frutas Pasas (albaricoques, mangos, uvas pasas)
- Uvas congeladas
- Frutas liofilizadas

Que te deja satisfecho

- Tostadas de pan integral con mantequilla de almendra
- Galletas de grano entero con humus
- Batidos de frutas y verduras
- Yogurt con fruta
- Mezcla de frutos secos, nueces y cereals
- Sobras de una cena saludable

