

EJEMPLOS DE MERIENDAS SALUDABLES



Queso fresco con semillas o frutos secos



Crepé de harina de espelta o trigo sarraceno de fresas con chocolate negro fundido y un vaso de leche



Bowl de yogur con frutas de temporada y frutos secos



¡NO TE OLVIDES DE BEBER AGUA!

Tortitas de avena con frutos rojos y yogur

Bowl de queso fresco batido con frutas de temporada y frutos secos



Batido de avena y plátano



Minibocadillos de pavo con tomate o aguacate con tomate

