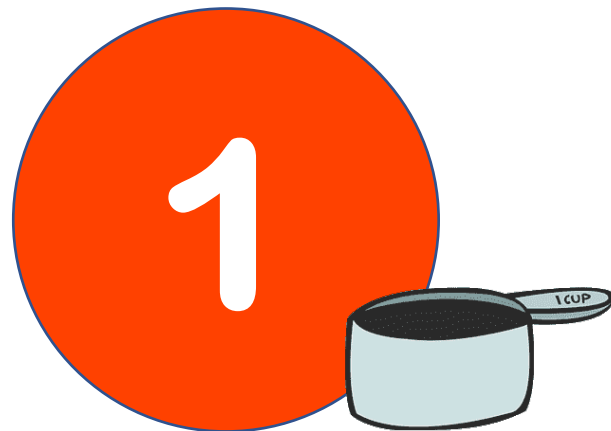


Cuidando Mi Salud

Ideas para hacer mis
meriendas más
saludables



1 taza de frutas
frescas



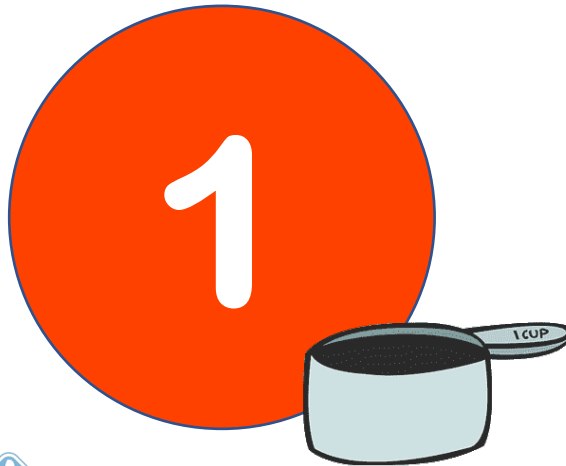
¡Y puedes hacer una brocheta!



AVESID



1 taza de Yogurt con Frutas



AVESID



1 sandwich de
queso blanco
y pavo mantequilla

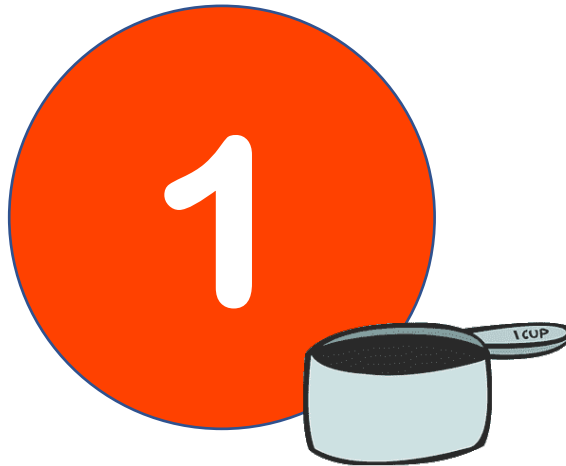
1



AVESID

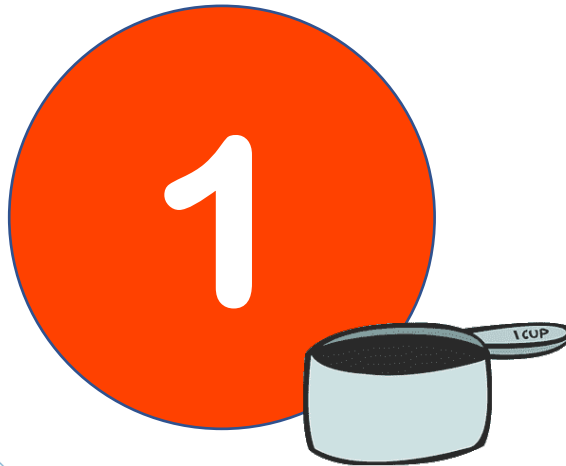


1 taza de Yogurt con Frutas



AVESID

1 taza de Yogurt con Frutas



AVESID



1 puño de frutos secos



AVESID



1 caja de pasitas

1



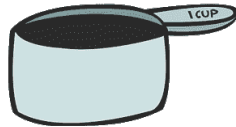
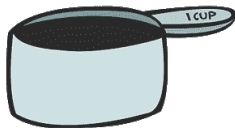
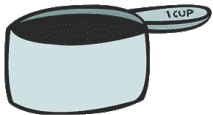
AVESID

Palitos de zanahoria pimentón y celeri



3 tazas de cotufas/
palomitas de maíz

3



AVESID

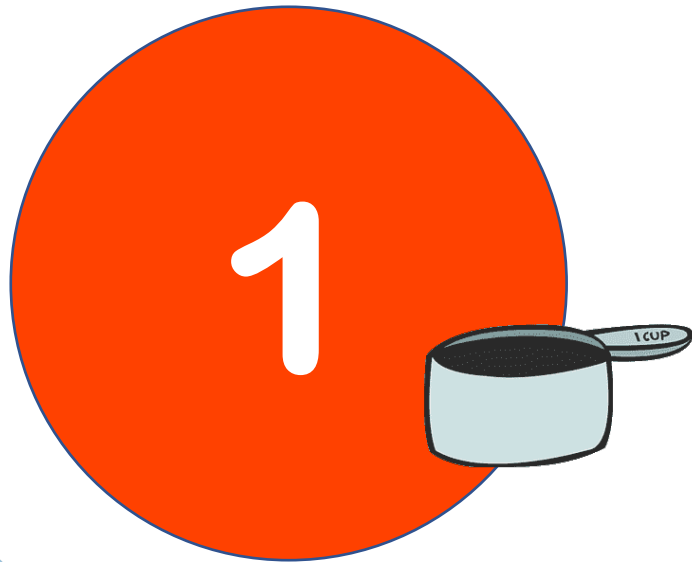


Rollitos de pavo

3



Taza de cereal con frutas



AVESID



Rollitos de pepino y atún

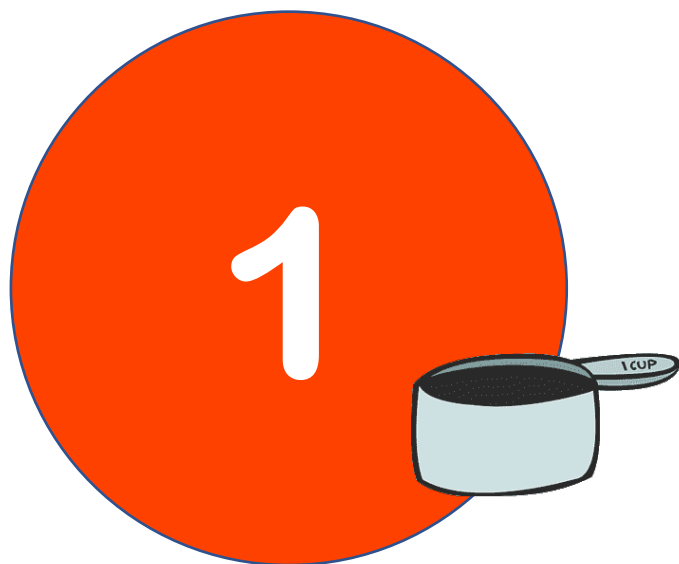
2



AVESID



1 taza de Gelatina
sin azúcar



AVESID



1 sandwich de vegetales

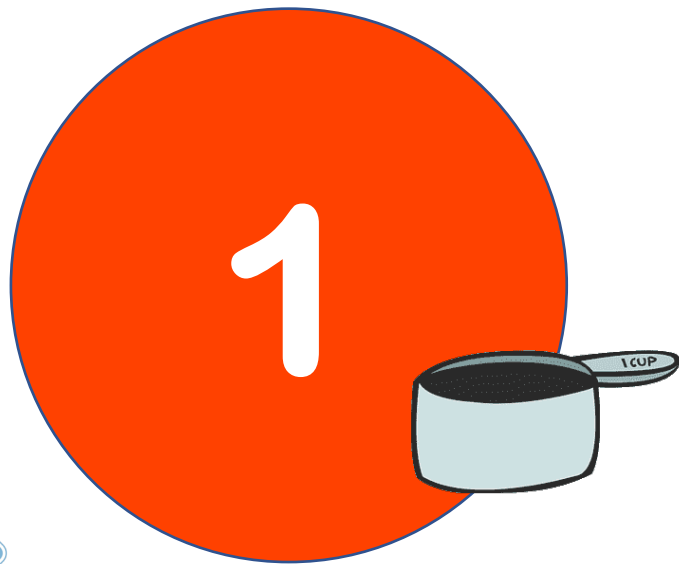
SIN mayonesa



AVESID



1 taza de piña

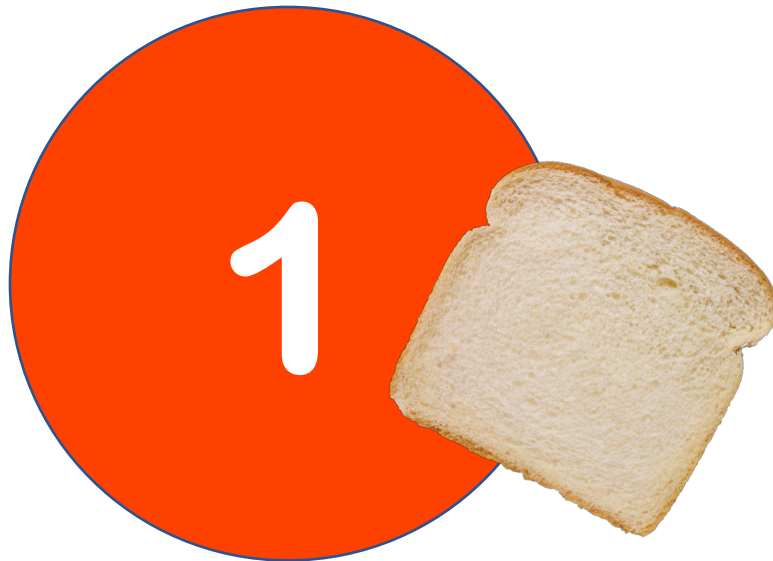


Rollitos de pepino y aguacate

2



1 rebanada de pan tostado
con aguacate y tomate



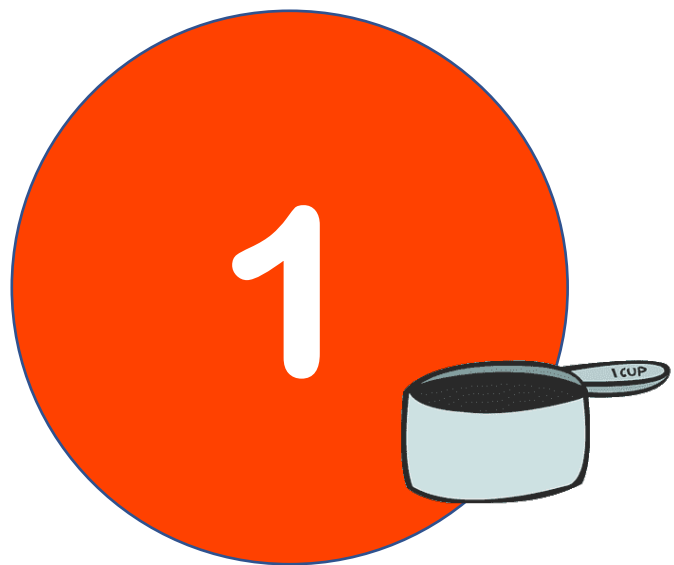
1 trozo de queso blanco
fresco con miel



AVESID



1 taza de café con leche



AVESID

1 sandwich de frutas

1



AVESID