

Tablas de snacks saludables



- ✓ Una infusión sin azúcar
 - ✓ Una taza de caldo de verduras
 - ✓ Una rodaja de sandía
 - ✓ Una rodaja de melón
 - ✓ Una ramita de apio
 - ✓ Una zanahoria mediana
 - ✓ Un vasito de zumo de tomate
 - ✓ Un biscote integral
 - ✓ Fresas (50g)
 - ✓ Cerezas (40g)
 - ✓ Albaricoques (50g)
 - ✓ Una tapa de berberechos o almejas al natural
 - ✓ Un vasito de cerveza Light
 - ✓ Requesón (30g)
 - ✓ Un kiwi mediano
 - ✓ Un café descafeinado con leche desnatada
 - ✓ Una manzana o un melocotón o una naranja
 - ✓ Un yogur desnatado
-

