

¿Tienes hambre? Elige alimentos que además de ser nutritivos, también saben muy rico.

¿SE TE ANTOJA ALGO SALADO?

Repletos de proteína y perfectos para cuando estás fuera de casa.

O PRUEBA: Palomitas reventadas por aire caliente, huevos cocidos, vegetales y aderezo, aguacate sobre galletas, ensalada de atún sobre rodajas de pepino o queso en tiras.



¿SE TE ANTOJA ALGO DULCE?

Llenador y repleto de nutrientes.

O PRUEBA: Brochetas de fruta, uvas congeladas, avena y yogur bajo en grasa, rollos de plátano con mantequilla de nuez, palomitas reventadas por aire caliente con trozos de frutas secas.



¿SE TE ANTOJA ALGO PICANTE?

Muy fresco, repleto de sabor Y con fibra.

O PRUEBA: Salsa picante, pimientos asados, guacamole picante, edamame con chile, ensalada de atún con wasabi sobre rodajas de pepino y brochetas de fruta con chile y limón.

