

# Ideas para refrigerios saludables



**1.** Yogur y fruta como una banana o bayas.



**2.** Apio con mantequilla de maní y pasas.



**3.** Esparcir queso rallado en una tortilla de maíz y doblar a la mitad. Cocinar en horno microondas por 20 segundos. Servir con salsa.



**4.** Mezclar frutas secas y nueces en la avena.



**5.** Colocar en la parte superior de un yogur de bajo contenido grasa con granola y bayas fresca.

**6.** Haga brochetas. Colocar cubos de queso bajo en grasa y uvas en palillos o de bastones de pretzels.



**7.** Untar mantequilla de maní en rebanadas de manzana.



**8.** Vegetales frescos con salsa "ranch" bajo en grasa o hummus (pasta de garbanzos).



**9.** Tostar un panecillo inglés (English muffin). Untar con salsa para pizza y esparcir queso mozzarella bajo en grasa.

**10.** Untar mostaza sobre una tortilla de harina. Cubrir con una rodaja de pavo o jamón, queso bajo en grasa y lechuga. Luego enróllelo.

