



Si eres un chef en ciernes, ¡es fácil crear un bocadillo sabroso! A continuación se presentan algunas ideas rápidas que puedes hacer tu mismo.

1 ¡Crea un helado de yogur!

Cubre el yogur natural, bajo en grasa o sin grasa con frutas frescas, congeladas o enlatadas, como plátanos, fresas o duraznos. Espolvorea cereal integral encima para que quede crujiente



2 Haz bolsitas de pita

Rellena una pita pequeña de trigo integral con morrones, salsa y una rodaja de queso bajo en grasa. Derrite en el microondas durante 15-20 segundos.

3 Anima tu cereal favorito

¡Haz una mezcla de frutos secos! Mezcla 1/4 taza de nueces sin sal, 1/4 taza de pasas o arándanos secos y 1/4 taza de cereal integral.



4 Haz un sándwich de frutas

Corta una manzana en rodajas finas. Unta mantequilla de maní o mantequilla de almendras entre dos rebanadas para crear "sándwiches de manzana".

5 Sumerge tus vegetales

Sumerge rodajas de pepino, pimientos y zanahorias en hummus o un aderezo para ensaladas bajo en grasas.

6 Empaca un bocadillo para después de la escuela

Para un refrigerio saludable después de la escuela, mantén en tu bolsa una taza de frutas con jugo 100% natural o agua. Algunas frutas frescas, como plátanos y naranjas, también son fáciles de empacar y comer en cualquier momento.



7 ¡Prueba una tostada con queso!

Tuesta una rebanada de pan integral y agrégale una rebanada de tu queso favorito bajo en grasa encima.

8 Congela tus frutas

Para una delicia congelada en los días calurosos, ¡prueba congelar uvas o plátanos! No olvides pelar los plátanos y sacar las uvas del tallo antes de congelarlas.

9 Energízate con enrolladitos

Enrolla una rodaja de pavo o jamón deli bajo en sal alrededor de una rodaja de manzana o queso bajo en grasa.

10 Prepara una ensalada de frutas

Mezcla tus frutas favoritas, como piña, uvas y melón, en rodajas.

