

# 25 bocadillos saludables

1. Vegetales frescos y guacamole
2. Banana y mantequilla de frutos secos [almendra, cacahuete (maní), nuez de la India (castaña) y girasol]
3. Chips de manzana al horno y frutos secos tostados con hierbas
4. Carne seca y fruta fresca
5. Pepinos en rodajas con hummus
6. Rodajas de tomate con llovizna de balsámico y bolas de mozzarella
7. Huevo duro y almendras
8. Sobras de hortalizas a la parrilla y queso en tiras
9. Uvas y queso
10. Chips de calabacín al horno y hummus
11. Mezcla de frutos secos y pasas
12. Enrollado de lechuga relleno con atún
13. Parfait de yogur
14. Rodajas de manzana y mantequilla de frutos secos [almendra, cacahuete (maní), nuez de la India (castaña) y girasol]
15. Rollo de pavo con vegetales
16. Paleta de helado de frutas hecho en casa
17. Zanahorias pequeñas y hummus
18. Queso en tiras y rodajas de pavo
19. Fruta fresca bañada en yogur
20. Mezcla casera de frutos secos (cereales chex, frutos secos surtidos, pasas)
21. Vegetales frescos con atún
22. Apio y mantequilla de frutos secos [almendra, cacahuete (maní), nuez de la India (castaña), girasol]
23. Clementinas y queso
24. Requesón y fruta
25. Fruta seca y huevo duro