

5/10 ideas de Merienda



Yogur griego con frutas y nueces: Yogur griego, frutos rojos, nueces.



Mix de frutos secos y frutas deshidratadas: Almendras, nueces, pasas y damascos secos.



Barrita de cereales casera: Barrita hecha en casa con avena, miel, y frutos secos.



Batido de proteínas y frutas: Batido con leche descremada o vegetal, banana, y proteína en polvo.



Smoothie verde: Espinaca, manzana verde, pepino y agua.

10/10 ideas de Merienda



Tostada con ricota y miel: Pan integral, ricota, un hilo de miel.



Huevos duros con zanahorias baby: Dos huevos duros, zanahorias baby.



Pudin de chia: Semillas de chia remojadas en leche descremada o vegetal, con una 1 cda de miel y frutos rojos.



Gelatina sin azúcar con frutas: Gelatina light con trozos de frutas frescas.



Hummus de garbanzos + apio: 2 cdas soperas de hummus de garbanzos, apio.