

OPCIONES PARA

# SNACKS BALANCEADOS

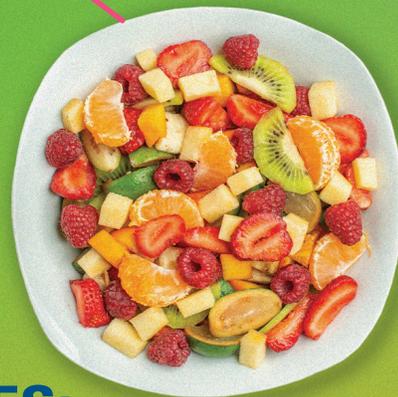
## PARFAITS:

Fruta (al gusto), cacao mix y un vaso de yogurt natural sin azúcar o griego.



## FRUTAS:

Una taza de cualquier fruta picada (papaya, melón, mango, piña, patilla o un mix de ellas). Otra opción puede ser la unidad completa: manzana, pera, mandarina u 8 fresas pequeñas, 10 uvas, 10 uchuvas o la mezcla de todas (máximo una taza).



## VEGETALES:

Palitos de apio, zanahoria, pepino con salsa pesto o suero costeño en pequeña cantidad.



## CRISPETAS:

Una taza de crispetas. Evita añadir mantequilla, sal o azúcar.



## TÉ CON QUESO:

Matcha vainilla acompañado de un queso tipo pera.



## FRUTOS SECOS:

Un puñado (30g) de frutos secos, como pistachos, nueces, almendras, marañones, entre otros.



## OTRA OPCIÓN DELICIOSA:

Un vaso de MILO® NUTRI-FIT® frío con un sándwich de queso, jamón, tomate, rúgula y lechuga.



Nestlé  
Contigo