

# OPCIONES PARA **SNACKS** **BALANCEADOS**

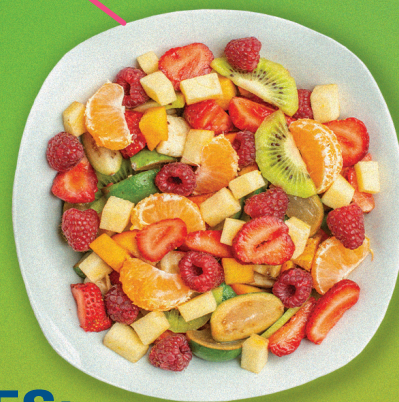
## **PARFAITS:**

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



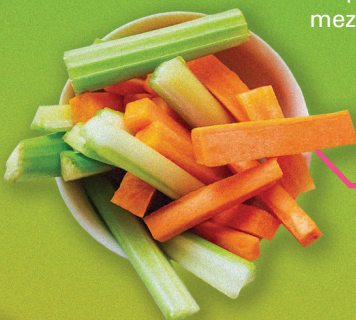
## **FRUTAS:**

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