

# Ideas de meriendas saludables

- Una pequeña manzana o plátano con 1 cucharada de mantequilla de maní natural
- 2 cucharadas de pasas o un puñado de chips de plátano combinados con 1/4 de taza de nueces
- 3 tazas de palomitas de maíz asadas espolvoreadas con parmesano o 1/4 cucharada de Tajín
- Quesadilla hecha con tortilla de maíz o grano entero y 1 onza de queso
- Verduras crudas como jícama, tomates de uva, zanahorias, pepino con 2 cucharadas de hummus, salsa Tzatziki o aderezo rancho ligero
- 1-2 cucharadas de mantequilla de maní natural o 1/2 aguacate majado en una rebanada de tostadas de trigo integral o enrollada en una tortilla de grano entero
- 6 oz. Yogur griego con menos de 10 gramos de azúcar
- 1/2 taza de guacamole con verduras crudas o 1 porción de galletas de grano entero o chips de tortilla
- 1/2 taza de melón, pepino, tomate, mango o jícama con 1/4 de cucharada. Tajin y jugo de lima
- 1/2 taza de edamame con cáscara o 1 porción de algas secas
- Apio con 1 cucharada de mantequilla de maní natural o queso crema
- 1/2 taza de garbanzos asados o 1/4 de taza de semillas de calabaza o girasol
- Paquete de atún o salmón en galletas de trigo integral como Triscuits
- 1/2 taza de queso cottage( requesón) o palito de queso combinado con fruta
- Barra de granola con menos de 10 gramos de azúcar como KIND o Kashi
- Compota de manzana sin endulzar con palo de queso o 1/4 de taza de nueces
- 1-2 huevos hervidos junto con un pequeño trozo de fruta
- Roll-up de pavo con 1 rebanada de queso y rodaja de pepino o pimienta
- Smoothie hecho con 1 taza de leche, 1/2 taza de yogur griego natural, 1 taza de fruta congelada