Botanas Saludables para Disfrutar

3 tzas, sin mantequilla

14 almendras

½ tza de edamame

manzana pequeña + 2 cdta PB

8 zanahorias + 2 cda hummus

1 tza de jicama + salsa

½ tza yogurt bajo en grasa + 1 cdta semillas de girasol

½ papa mediana + salsa

1 pepino + limón + chili

20 pistachos

10 chips de maíz horneados con salsa fresca

½ tza requesón bajo en grasa + melon

Ideas de Comidas Rápidas y Saludables

1 Tortilla Integral de 6”+ ½ taza de frijoles negros + un puño de espinaca + ½ de taza de tomate y cebolla picados + ¼ de taza de queso bajo en grasa

1 tostada (tortilla de maíz al horno) + 2 cdas de guacamole + ½ de taza de frijoles machucados sin aceite + 1 huevo + cebolla roja/cebolla de rabo

1 taza de yogurt bajo en grasa sin sabor + 1 taza de fruta (arandanos azules, fresas, platano, frambuesas) + 1 cdta de nueces picadas o en rebanadas

1 waffle de trigo integral + 1 cda de crema de cacahuate + 2 fresas en rodajas. Utilice variedad de frutas sobre el waffle y como acompañamiento

2 rebanadas de pan integral + ½ de aguacate en rebanadas + rodajas de tomate + espinaca + 1 rebanada de queso bajo en grasa

(20 oz) 2 tazas de espinaca + 1 pera mediana + 1 cda de jugo de limón + ½ cdta de jengibre rayado + 16 oz de agua