

LONCHERA SALUDABLE

Incluir:

Una porción de carbohidratos: pan de rodaja o francés, tortilla, galletas de soda, palitos de trigo, camote, papa.

Una porción de proteína: requesón, queso panela, pollo, pavo, huevos, yogurt griego, incaparina, leche.

1 fruta de temporada.

Una porción de vegetales: palitos de zanahoria o apio, tomate, champiñones, zucchini, etc.

Una porción de grasa saludable: mantequilla de maní, aceite de oliva, aguacate, frutos secos.

Recuerda que la refacción no sustituye ninguna comida, es adicional a las tres comidas principales.

