

MENÚ 10

TIPS DE ELABORACIÓN SNACKS

En este menú encontramos diversas ideas de snacks o aperitivos y que también pueden servir para media mañana o para merendar.

FRUTAS: tenemos frutas de verano típicas como la sandía y otras con las que podemos preparar una deliciosa macedonia casera y tomar bien fresquita.

PEPINILLOS EN VINAGRE: son un buen aperitivo ya que el contenido de potasio y fósforo es bajo. Sin embargo sí son muy altos en sodio, por lo que hay que lavarlos y escurrirlos bien ya que este se encuentra en el líquido de conserva.

YOGUR NATURAL Y QUESO FRESCO: dentro de los lácteos estas dos opciones son de las más adecuadas, tanto para postre como para media mañana o tentempié. Hay que tener en cuenta que no nos debemos exceder y tomar más de 1 ración al día de lácteos.

TOSTADAS: siempre tenemos la opción de elegir unas tostadas con aceite de oliva, jamón cocido o mermelada o bien unas rosquilletas bajas en sal. En este último caso deben ser sin frutos secos ni chocolate.



AL CER
CASTALIA