



## 10 sugerencias para preparar sabrosos refrigerios

Si eres un futuro chef, ¡es fácil crear un refrigerio riquísimo!  
Debajo encontrarás algunas ideas que puedes preparar rápidamente tú mismo.

### 1 prepara un coctel de yogur

Cubre un yogur natural, descremado o libre de grasas con fruta fresca, congelada o enlatada, como bananas, fresas o duraznos (melocotones). Esparce cereales integrales por encima para que quede crocante.



### 2 repara bolsillos de pita

Rellena un pan integral tipo pita con rodajas pimiento, salsa y una rebanada de queso bajo en grasa. Derrite el queso en el microondas durante 15-20 segundos.



### 3 dale vida a tu cereal favorito

¡Prepara un coctel de frutos secos! Mezcla 1/4 de taza de nueces sin sal, 1/4 de taza de pasas de uva o arándanos y 1/4 de taza de cereales integrales.



### 4 prepara un sándwich de frutas

Corta una manzana en rodajas finas. Pon mantequilla de maní o de almendra entre las rodajas para crear "sándwiches de manzana."

### 5 sumerge tus vegetales

Puedes darte un gusto con vegetales si mojas trozos de pepino, pimiento y zanahoria en aderezos para ensaladas bajos en grasas, o en hummus.

### 6 lleva un refrigerio para después de la escuela

Para un refrigerio saludable después de la escuela, lleva una ensalada de frutas hecho con jugo 100% natural o agua en tu bolso. Algunas frutas frescas, como las bananas y naranjas, también son fáciles de llevar y comer en cualquier momento.



### 7 prueba una tostada con queso

Tuesta una rebanada de pan integral y coloca encima una rebanada de tu queso favorito bajo en grasa.

### 8 congela tu fruta

Para darte un gusto helado en días de calor, ¡prueba con uvas o bananas congeladas! No olvides pelar las bananas y separar las uvas del tallo antes de congelarlas.

### 9 "rollitos" de energía

Enrosca una tajada de embutido de pavo o jamón alrededor de un trozo de manzana o de una rebanada de queso bajo en grasa.

### 10 prepara una ensalada de frutas

Combina trozos de tus frutas favoritas, como piña o ananá, uvas y melón.

