



Lleve aperitivos rápidos y saludables

- Empaque zanahorias bebé, frutos secos, o fruta seca para un aperitivo en la escuela o para el juego.
- ¿De prisa? Agarre una manzana, una naranja o cualquier otra fruta para algo rápido.
- Coma verduras, galletas saladas, o palomitas de maíz bajas en grasa.
- En vez de galletas o papitas, mezcle cereales como chex con cacahuates y pasas.
- Empaque rebanadas de pepino, jícama y póngale limón y chile para darles más sabor.
- Refresca tu sed con agua o con cantidades limitadas de jugo 100%.
- ¡Intente esto!

.....

Mantequilla de maní y salsa de manzana

1. Unta 2 cucharadas de mantequilla de maní en una rebanada de pan integral.
 2. Pon salsa de manzana y espolvorea con canela.
-