

9

SNACKS LISTOS EN MENOS DE 5 MINUTOS

-
- 1 ½ TAZA DE ACEITUNAS
 - 2 1 O 2 HUEVOS DUROS, REVUELTOS, OMELLETE O FRITOS
 - 3 BASTONCITOS DE ZANAHORIAS, PEPINO, APIO
 - 4 UN PUÑADO O ¼ TAZA DE FRUTOS SECOS, SIN TOSTAR, SIN SAL Y SIN ENDULZANTE
 - 5 ½ TAZA DE KIWI O BERRIES BAJOS EN AZÚCAR
 - 6 ½ PALTA O AGUACATE
 - 7 SARDINAS O ATUN ENLATADO (EN AGUA O ACEITE DE OLIVA)
 - 8 30g DE CHIPS DE COCO LAMINADO, SIN ENDULZANTE
 - 9 1 CUCHARADA DE MANTEQUILLA DE FRUTO SECO O SEMILLAS (ALMENDRAS, CASTAÑAS DE CAJÚ, MARAVILLA, AVELLANAS, ETC)
-