

# EL ALFABETO DE LOS SNACKS

¿NO SABES QUÉ MERENDAR ESTA TARDE? ¿TE ABURRE TOMAR SIEMPRE LO MISMO? TENEMOS LA SOLUCIÓN A TU PROBLEMA: UTILIZA ESTA LISTA DE OPCIONES PARA ELEGIR LO VAS A MERENDAR HOY. ELIGE UNA LETRA Y BUSCA UNA DE LAS OPCIONES, ASÍ CADA DÍA TENDRÁS ALGO DIFERENTE DE LO QUE DISFRUTAR.

## CON LA B

- BARRITAS DEL SABOR QUE QUIERAS DE LA MARCA NAKD (SOLO VENTA ONLINE)
- BEBIDA VEGETAL DE AVENA CON CHOCOLATE FRESQUITO
- BERBERECHOS, MEJILLONES, MARISCO EN LATA EN GENERAL, PERO AL NATURAL

## CON LA C

- CAFÉ CON LECHE
- CUENCO DE YOGUR CON 1 FRUTA Y UN PUÑADO DE FRUTOS SECOS AL NATURAL
- CUENCO DE YOGUR, FRUTA Y CREMA DE CACAHUETE 100% NATURAL
- CUENCO DE YOGUR, FRUTA Y UNA CUCHARADA DE SEMILLAS

## CON LA F

- FIAMBRE DESGRASADO: JAMÓN SERRANO, JAMÓN COCIDO, LOMO EMBUCHADO, PAVO, LACÓN, ATÚN O PESCADO EN LATA, QUESO FRESCO O TIERNO (TODO SIN GRASA VISIBLE)
- FRUTA CON CREMA DE CACAHUETE 100% NATURAL

## CON LA K

- KÉFIR, SOLO O ACOMPAÑADO DE FRUTA

## CON LA P

- PATATAS NO FRITAS, CORTAR PATATAS NORMALES EN RODAJAS MUY FINAS, PONER EN UN PLATO CON ACEITE, SAL Y PIMIENTA Y COCINAR EN EL MICROONDAS HASTA QUE TENGAN LA TEXTURA DE UNAS PATATAS FRITAS DE BOLSA
- PIEZA DE FRUTA
- POLOS DE FRUTAS CASEROS, CON LA FRUTA QUE QUIERAS TROCEADA O BATIDA CON LECHE O YOGUR Y AL CONGELADOR EN LOS MOLDES
- POLOS DE LECHE/BEBIDA VEGETAL CON CACAO PURO/CAFÉ

# EL ALFABETO DE LOS SNACKS

## CON LA T

- TORTITAS DE ARROZ/MAÍZ
- TORTITAS DE ARROZ/MAÍZ CON CHOCOLATE PURO
- TORTITAS DE ARROZ/MAÍZ CON FIAMBRE DESGRASADO, TOMATE, AGUACATE... (ESTILO TOSTADAS)

## CON LA U

- UN PUÑADO DE FRUTOS SECOS AL NATURAL

## CON LA Y

- YOGUR ALPRO VEGETAL (500GR, DIVIDIR PARA VARIAS TOMAS)
- YOGUR DE CHOCOLATE VITALINEA (OCASIONAL)
- YOGUR DE PROTEÍNAS MARCA CONSUM O MERCADONA (EL SABOR QUE QUIERAS)
- YOGUR GRIEGO NATURAL O DESNATADO Y NATURAL (SE PUEDE ENDULZAR CON STEVIA O UN POQUITO DE MIEL)
- YOGUR LÍQUIDO NATURAL SIN AZÚCAR, SOLO O ACOMPAÑADO DE FRUTA

ESTE ES UN LISTADO VIVO, POR LO QUE, SI SE TE OCURREN MÁS OPCIONES, NO DUDES EN INCORPORARLAS A LA LISTA O DECIRNOS PARA QUE PODAMOS INCORPORARLAS NOSOTROS.

EL OBJETIVO ES QUE ENTRE TODOS, FORMEMOS EL ALFABETO DE LOS SNACKS

