

IDEAS PARA SÁNDWICH O AREPAS DIFERENTES.

Para hacer una comida rápida y muy nutritiva tenga a mano diferentes tipos de pan: como árabe, integral, panecillos y siempre sírvalos con un vaso de leche o de jugo de frutas natural.



Pruebe estas deliciosas ideas para rellenos:

- Ricota, zanahoria rallada y aguacate.
- Jamón, queso y huevo.
- Queso, pepino y tomate en rodajas finitas.
- Atún en agua, lechuga, tomate.
- Ricota, calabacín, tomate y hojas de albahaca.
- Pepinos en rodajas, yogurt natural aderezado con ajo, un chorrito de limón y menta picadita.
- Queso mozzarella y maíz dulce en granos.

Con esto les quiero recordar que existen miles de buenas ideas que ustedes mismas pueden inventar, para ofrecer alimentos sanos a sus hijos y salir de la rutina del los alimentos industrializados llenos de químicos como algunos jamones o la boloña que no ofrecen ningún tipo de beneficio.

Licenciada en Nutrición y Dietética.

Liana Andrea Izarra Avendaño.

M.S.D.S 3406.

C.N.D.V 3566.

nutricion@sociedadanticancerosa.org