

Opciones de almuerzo saludable



1. Sándwich de pavo con pan integral, lechuga, fruta, agua
2. Sándwich de huevo con pan integral, lechuga, fruta, agua
3. Sándwich de tuna o pollo con pan integral, lechuga, fruta, agua
4. Yogurt Griego sin grasa, fruta, ensalada, agua
5. Sándwich de Mantequilla de Maní crujiente, queso bajo en grasa, fruta, agua
6. "English muffin" integral con salsa de tomate, zanahoria picadita, pimientos, queso mozzarella bajo en grasa, fruta, agua
7. Ensalada de pollo (añada: lechuga, tomate, pepinillos, pimientos, cebolla) fruta, agua
8. Zanahorias pequeñas, queso bajo en grasa, galletas de soda integrales, fruta, agua

