

# Berenar saludable

Un berenar saludable hauria d'incloure un cereal, un lacti i una fruita fresca.

**DI**

Batut casolà de fruites +  
bastonets de pa integral

**Dt**

Llet + entrepà de pit  
d'Indiot + mandarina

**Dc**

logurt natural sense sucre  
amb nous + maduixes

**Dj**

logurt natural sense sucre  
+ entrepà d'alvocat

**Dv**

Llet + galetes d'arròs +  
cireres

Batut de fruites

1/2 plàtan  
100 gr de maduixes  
1/2 iogurt  
1/2 got de llet

Posar tots els  
ingredients a la  
batedora i barrejar  
durant 3 minuts.

La carmanyola és  
un mitjà molt  
adient per portar el  
berenar

Els entrepanes  
millor fer-los  
de pa integral



Infermera  
virtual

[www.infermeravirtual.com](http://www.infermeravirtual.com)



COL·LEGI OFICIAL  
INFERMERES I INFERMERS  
BARCELONA