

Merienda saludable

Una merienda saludable debería incluir un cereal, un lácteo y una fruta fresca.

Lu

Batido casero de frutas +
bastoncitos de pan integral

Ma

Leche + bocadillo de pavo
+ mandarina

Mi

Yogur natural sin azúcar
con nueces + fresas

Ju

Yogur natural sin azúcar +
bocadillo de aguacate

Vi

Leche + galletas de arroz
+ cerezas

Batido de frutas

1/2 plátano

100 gr de fresas

1/2 yogur

1/2 vaso de leche

Poner todos los
ingredientes en la
batidora y mezclar
durante 3 minutos.

La fiambarrera es un
medio bastante
adecuado para
llevar la merienda

Los bocadillos
mejor hacerlos
de pan integral



Infermera
virtual

www.infermeravirtual.com



COL·LEGI OFICIAL
INFERMERES I INFERMERS
BARCELONA