

DESAYUNOS SALUDABLES



Nutrition & Healthy Life

SÁNDWICH

Recomendamos usar pan de molde o pan pita y cortarlos en 4 porciones o usar panes para cóctel.

Ingredientes:

- Tomate - quesillo - orégano
- Ave - palta
- Ave - pimentón - yogurt natural
- Huevo - yogurt natural - ciboulette
- Jamón de pavo - queso - lechuga
- Atún - lechuga - tomate
- Jamón de pavo - palmito - yogurt natural



*El yogurt natural se usa en reemplazo de la mayonesa, si desea puede agregar una cucharadita de mayonesa light para obtener una pasta más cremosa.

SELLADITOS SALUDABLES

Ingredientes:

- Pan de molde (cortar en 4 triangulitos)
- Relleno: Jamón de pavo, tomate, quesoillo, orégano, pimentón, aceitunas, lechuga, etc.



ROLLOS DE JAMÓN

Ingredientes:

- Jamón de pavo
- Relleno: Huevo duro con yogurt natural, pasta de ricota o queso cottage con especias o verduras, palta, etc.



HUEVO RELLENO

Ingredientes

- Huevo duro
- Relleno: Yogurt natural, aceitunas, yema de huevo, jamón de pavo, atún etc.
- Especie: perejil, cilantro, ciboulette



*El yogurt natural se usa en reemplazo de la mayonesa, si desea puede agregar una cucharadita de mayonesa light para obtener una pasta más cremosa.



ROLLS DE FAJITA

Recomendamos usar la masa de fajita más pequeña y dividirla en 4 porciones o más. Se puede presentar como una bandeja de sushi con diferentes variedades.

Ingredientes:

- Masa de fajita
- Relleno: Lechuga, tomate, guacamole, queso crema light, pimentón, zanahoria, pepino, jamón de pavo, quesillo, etc.



BRUSQUETAS

Indredientes:

- Rebanadas de pan baguette, marraqueta o hot dog.
- Relleno: Pasta de ricota o quesoillo, jamón de pavo picado, verduras salteadas o pastas de verduras (pimientos, champiñones, alcachofa), guacamole, aceitunas, tomate, especias, etc.



SNACK DE ARROZ DULCE O SALADO

Ingredientes

- Galletón de arroz
- Relleno dulce o salado

Base dulce: yogurt natural, queso crema light, mermelada sin azúcar, mantequilla de maní, frutas, semillas, etc.

Base salada: palta, ricota, queso crema light, hummus, pasta de verduras (ej: pimentón), verduras, jamón de pavo, cilantro, ciboulette, etc.



YOGURT CON FRUTA Y CEREALES BAJOS EN AZÚCAR

Ingredientes:

- $\frac{3}{4}$ taza de yogurt descremado
- $\frac{3}{4}$ taza de cereal bajo en azúcar
- $\frac{1}{2}$ taza de fruta

Cereales recomendados:

- Hojuelas (Vivo, Corn flakes, En línea)
- Avena
- Maíz o arroz inflado
- Quínoa pop



BROCHETAS DE FRUTA PARA UNTAR

Ingredientes:

- Fruta picada
- Palos de helado o bombillas
- Yogurt descremado para untar



FRUTAS CON PUNTA DE CHOCOLATE

Ingredientes:

- Fruta picada
- Palos de helado o bombillas
- Chocolate derretido

*Traer la fruta con punta de chocolate lista desde la casa. No llevar un fondant de chocolate a la sala.



JALEAS

Ingredientes:

- Jalea sin azúcar
- Fruta picada o rallada
- Merengue para decorar



LECHE CON FRUTA O SMOOTHIES

Ingredientes

- Leche descremada
- Fruta natural o congelada
- Opcional: semillas como linaza, chia, maravilla, etc.



AGUAS SABORIZADAS

Ingredientes:

- Agua con gas o sin gas
- Rodelas de frutas y verduras
- Limonadas

