

¡Tentempiés inteligentes!

2 cucharadas de manteca de frutos secos con rodajas de manzana



1/4 taza de hummus con zanahorias, pimiento morrón en rodajas, apio y pepinos



4-6 Triscuits con 1 loncha de pavo, 1 loncha de queso suizo o 1 lata de atún



Avena cocinada con leche, 1 cucharada de manteca de frutos secos, 1/2 taza de fruta y una pizca de canela



6 onzas de yogur con 1/2 taza de frutos rojos y 1/2 taza de granola natural



1 tostada untada con 2 cucharadas de mantequilla de maní o con 1/2 taza de requesón cubierta con fruta



1/2 taza de garbanzos asados con especias (consulte la página 57 del libro de cocina CHN Eats)

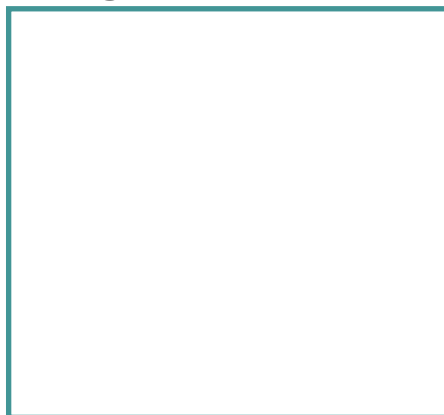
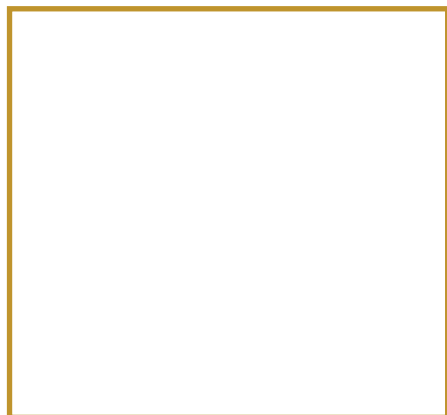


Pico de gallo o salsa con rodajas de pimiento morrón, tostones o totopos



¡Cree un tentempié equilibrado!

Use esta hoja para crear ideas de tentempiés equilibrados con un **carbohidrato** y una **grasa saludable** o una **proteína**. ¡Se sentirá más lleno durante más tiempo! longer!



Carbohidratos/

Almidón:

- palomitas de maíz
- tortilla
- 1 tostada
- Triscuits
- cereales integrales como la quinoa
- verduras en rodajas
- 1/2 taza de fruta
- avena
- galletas integrales
- galletas de arroz
- pasas

+

Grasas saludables:

- puñado de frutos secos mixtos
- 1-2 cucharada(s) de manteca de frutos secos
- aguacate
- aceite de oliva
- aceitunas
- guacamole

o

Proteínas:

- 1-2 huevos cocidos
- lata de atún
- lata de salmón
- lonchas de pechuga de pavo
- lonchas de jamón
- hummus
- requesón
- frijoles
- tiras o lonchas de queso
- semillas de calabaza
- yogur griego

Otras ideas de tentempiés:

- guacamole con tortilla o con 12 galletas integrales
- 2 cucharadas de pasas con 1/4 taza de frutos secos mixtos
- 1 naranja con 1 tira de queso
- 3 tazas de palomitas de maíz con una pizca de queso parmesano
- tortilla con queso
- 1/2 pomelo con 1 huevo duro
- galleta de arroz con mantequilla de maní

Hable con su nutricionista de CHN si tiene más preguntas.