Cruz Roja

Una pieza de fruta natural de temporada

Aceite de oliva
Cacao en polvo puro
Humus
Aguacate

¡Escoge un alimento de cada taza y móntate un DESAYUNO o MERIENDA saludable!

Tostadas integrales
Pan oscuro (integral o centeno)
Cereales integrales
Muesli sin azúcar

Leche
Yogur natural
Queso fresco/requesón
Atún en lata natural o en Aceite de oliva
Jamón de pavo

¡Sugerencias del Chef!

1 fruta + 1 rebanada de pan integral + humus

1 yogur natural + 1 fruta + 4 almendras.

Muesli + 1/2 aguacate + 1 fruta