



IDEIAS SIMPLES E SABOROSAS

DE SNACKS PARA A SUA FAMÍLIA

- Iogurte com frutas vermelhas
- Biscoitos integrais com queijo
- Smoothie com ¼ de xícara de iogurte, ¼ de xícara de leite, ¼ de xícara de frutas vermelhas congeladas e um punhado de espinafre
- Fatias de maçã descascadas com queijo
- Hummus com fatias finas de vegetais, como pepino ou pimentão
- Queijo cottage com melão em cubos
- Torrada integral com ovo cozido
- Cereal integral com leite
- Banana fatiada com manteiga de grãos ou sementes
- Misture ¼ de xícara de iogurte integral, ½ xícara de avocado e 1 colher de chá de suco de limão. Use como acompanhamento para biscoitos e vegetais
- Mingau com canela e bananas fatiadas
- Avocado com cobertura de feijões pretos e salsa
- Rolinhos de tortilla com manteiga de grãos ou sementes e frutas fatiadas, como peras e morangos