



Recetario:

Snacks Saludables

conectados



Snacks Saludables

Fruta fresca



Opciones

Mandarina (fácil de pelar)

Banana

Manzana cortada (con limón para que no se oxide)

Sandía, melón

Frutillas, arándanos



Tips

Presentar cortada suele aumentar el consumo.



conectados

www.conectados.ospoce.com.ar



Snacks Saludables

Mix de frutos secos



Opciones

Almendras

Nueces

Pistachos

Maní sin sal

Avellanas



Tips

Cantidad sugerida : 8 a 10 unidades

Guardalos en frascos chicos o bolsitas individuales.



conectados

www.conectados.ospoce.com.ar



Snacks Saludables

Pancakes de avena

🕒 | Tiempo de preparación: 20 minutos



Ingredientes

Avena o harina de almendra

Huevo

Líquido (leche o bebida vegetal)



Preparación

Mezclá todos los ingredientes.

Cociná en sartén o wafflera.

Dejá enfriar antes de freezar.



Tips extra

Se hacen en cantidad y se freezan.

Descongelalos la noche anterior: quedan como recién hechos.



conectados

www.conectados.ospoce.com.ar

