

Refrigerios Rápidos

Verduras y Frutas

Refrigerios de verduras

Frescas

zanahorias
apio
brécol o coliflor
pimentones verdes, amarillos y rojos
pepinos
tomates pequeños
vainitas o judías verdes o amarillas
arvejas chinas
champiñones
soyas verdes “*edamame*”
arvejas
alga marina
lechuga verde o espinacas crudas
rábanos
ñame crudo
nabo crudo
camote crudo
nabo sueco
colinabo
calabacita o zapallito



Refrigerios de frutas

Frescas

naranjas, tangerinas, mandarinas
toronjas
manzanas
plátanos
duraznos, nectarinas, albaricoques
uvas
cantalupo
melón
sandía
peras asiáticas
peras
ciruelas
maracuyá
guayabas
fresas
frambuesas
moras
arándanos
grosellas espinosas
mangos
lichis
cerezas
dátiles e higos
kiwis
papaya
piña
caquis

Congeladas

uvas
arándanos

Jugos

juugo puro (100%) de verduras o frutas

Secas

albaricoques secos, sin azúcar añadida
manzana seca, sin azúcar añadida
mango seco, sin azúcar añadida
pasas de uva

En lata

duraznos, peras, sin azúcar añadida
piña, sin azúcar añadida