

## **Tentempiés**

### **Tentempiés dulces**

- cacao desgrasado mezclado con leche entera
- bebidas lácteas mixtas (bebida de yogur, café con leche)
- yogur enriquecido en proteína o yogur griego
- cuajada de frutas, cuajada con miel
- cremas, flanes o natillas
- helado (con nata montada)
- muesli, gachas de avena, arroz con leche, pan desmigado en leche, papillas de cereales
- chocolate o barritas de chocolate negro
- galletas caseras
- pasteles/pastas caseras

### **Tentempiés salados**

- frutos secos o mezcla de frutos secos y sus cremas
- bocadillo con jamón serrano, jamón cocido extra, pechuga de pavo extra, cecina, lomo embuchado, queso, huevo o crema de queso para untar
- chips de patata
- galletas saladas ( crackers)
- aceitunas
- huevo cocido con mayonesa
- aguacate en tostada
- bolitas de mozzarella o palitos de queso

### **Bebidas energéticas**

- bebidas (té helado, naranjada o limonada)
- 
- zumos de fruta
- té endulzado o con zumo de fruta
- batido de frutas con leche entera

## Mis tentempiés

¿Qué?
¿Cuánto?
¿Cuándo?



Imagen: Pixabay