



1. Rollitos rápidos de tortilla

Necesitas:

- Tortilla integral
- Queso
- Jamón de pollo o atún
- Lechuga, tomate

Enrolla, corta en pequeños rollitos y listo.



2. Yogur con fruta y avena

Necesitas:

- Yogur natural
- Banano o fresas
- Avena

Solo mezcla y refrigera.



3. Sándwich práctico y nutritivo

Necesitas:

- Pan integral
- Huevo cocido o pollo desmechado
- Tomate
- Aguacate
- Sal y pimienta al gusto

Una combinación sencilla que llena y nutre.



4. Mix casero para picar

Necesitas:

- Nueces
- Uvas pasas
- Trozos de fruta deshidratada
- Galletas integrales

Perfecto para quienes pasan muchas horas fuera de casa.

