

Colaciones Saludables

Las colaciones puede añadir muchas calorías a su dieta y provocar aumento de peso si no se tiene cuidado. Si siente consume algún alimento entre comidas, asegúrese de incluir estas calorías en su consumo total del día. Lo ideal es una colación de no mas de 200 calorías por porción.

- ◆ **Nueces** (almendras, cashews, maní pistaches, etc.) 1 oz. aprox. 160-180 calorías dependiendo del tipo de nuez.
- ◆ **Pimientos y Guacamole**
2 oz. of guacamole y1 pimiento rojo
150 calorías aprox. dependiendo de la marca de guacamole.
- ◆ **Manzanas y Mantequilla de Maní**
1 Cda. De mantequilla de maní 1 una manzana pequeña aprox160 calorías.
- ◆ **Yogurt griego natural y moras**
4 a 6 oz. De yogurt griego natural y 1/2 taza de moras aprox. 160 calorías.
- ◆ **Palitos de apio y Tzatziki**
3 oz. de Tzatziki y 4 piezas de apio
aprox. 120 calorías.
- ◆ **Palitos de pepino y Hummus**
2 Cdas. de Hummus y 1/2 pepino
aprox. 130 calorías.
- ◆ **Huevos Duros (cocidos)**
2 huevos duros aprox. 130 calorías.
- ◆ **Brocheta Caprese** (queso Mozzarella con tomates cherry)
- 2 oz. De queso mozzarella y 5 tomates-cherry bañados en vinagre balsámico
aprox. 180 calorías.
- ◆ **Edamame**
1/2 taza de frijol sin vaina aprox. 120 calorías
- ◆ **Queso cottage bajo en gasa con mermelada**
4 oz. Queso cottage bajo en grasa y 1 Cda. de mermelada aprox. 110 calorías.
- ◆ **Galletas multigrano y atún**
4 galletas multigrano y 2 oz. de atún empacado en agua aprox. 180 calorías.
- ◆ **Fruta (Una Pieza)**
60—120 calorías dependiendo del tipo de fruta.
- ◆ **Rollitos de pavo y queso**
3 rebanadas de pavo u 1 oz. De queso
aprox. 150 calorías
- ◆ **Zanahorias mini y aderezo Ranch**
10 zanahorias mini y 2 Cda. De aderezo ranch bajo en grasa aprox. 110 calorías.