



# ¿Qué debe llevar para que sea saludable?

## DESAYUNOS SALUDABLES

Ideas de desayunos o snacks saludables para la escuela de verano

# a la mar



### Pan integral o blanco

- Ingredientes:
- harina
  - agua
  - levadura
  - sal



### Fuente de proteína

- huevo duro
- tortilla francesa
- pechuga de pollo
- atún en conserva
- hummus
- queso



### Fuente de grasa

- aceite de oliva
- aguacate
- crema de frutos secos
- nutella casera



### Vegetales

- tomate en rodajas
- hojas verdes
- cualquier otro vegetal

### Algunas combinaciones posibles



Pechuga de pollo

Tomate

Queso fresco



Aguacate

Tomate

Queso fresco



Tortilla francesa

Tomate

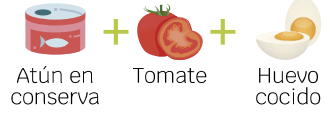
Queso fresco



Hummus

Tomate

Queso fresco



Atún en conserva

Tomate

Huevo cocido



Tomate

Queso fresco



Tomate

AOVE



Crema de frutos secos



Nutella casera sin azúcar



Si no suele tener mucha hambre o ya ha comido en casa y solo se quiere llevar un pequeño snack, existen un montón de alternativas saludables a las típicas galletas, barritas energéticas o zumos repletos de azúcar:



Bastoncitos de zanahoria cruda + Hummus



Trocitos de queso



Frutos secos al natural sin sal



Fruta pelada y cortada



Fruta deshidratada

