

MERIENDAS SALUDABLES

HOSPITAL
METROPOLITANO
LA MEJOR MEDICINA A SU ALCANCE.



NUTRICIONISTAS

DRA. ALEJANDRA ALFARO S. - DRA. MARÍA FERNANDA ARGUETA M. - DRA. LUISA RAMÍREZ

Mantenerse bien nutrido a lo largo del día es beneficioso para nuestra salud, pero además mantiene nuestra energía y nuestra concentración en niveles óptimos para rendir en el trabajo o en las actividades que realizamos diariamente, nos ayuda a controlar los niveles de hambre o ansiedad, mantener la energía del cuerpo y la actividad del metabolismo. Trate de incorporar en sus meriendas frutas y vegetales, cereales integrales y fuentes de proteína. Algunas opciones son:

01**TOSTADA INTEGRAL**

Tostada integral con queso + tomate + albahaca + aceite de oliva

02**PALITOS DE VEGETALES**

Palitos de vegetales con dip de hummus o dip de yogurt griego (este último puede ser con eneldo, albahaca y ajo, espinaca pepino, puerro, etc.)

03**TOSTADA INTEGRAL**

Tostada integral con aguacate y queso cottag.

04**MINI PITA**

Mini pita con jamón y queso + vegetales

05**FRUTA MIXTA**

Fruta picada mixta + yogurt light + ¼ taza granola sin azúcar

06**PRENSADA**

Prensada de queso

07**BOWL DE AVENA**

Bowl de avena (1/4 taza cruda) en leche + fruta + puñito de almendras

08**TORTA DE ARROZ**

Torta de arroz con mantequilla de maní o almendras + fresas o arándanos

09**GALLETA TIPO SODA**

Galleta tipo soda integral o "sanissima" + frijoles molidos + queso cottage

10**PEPINO Y ATÚN**

Rodajitas de pepino con atún arreglado

11**TORTILLA DE HARINA**

Tortilla de harina pequeña con frijol y jamón de pavo light + tomate

12**PLATANO Y QUESO**

¼ de plátano maduro horneado con queso y frijol

13**PANCAKE**

Pancake de banano y avena (1 huevo)

14**HELADO**

Helado de fruta hecho en casa

15**PALITOS DE ZUCCHINI**

Palitos de zucchini en freidora de aire (se envuelven en huevo y se empanizan con pan molido y queso)

16**TOSTADA INTEGRAL**

Tostada integral con mantequilla de maní + rodajitas de banano

17**SNACK INTEGRAL**

Snack integral (tipo galleta o palitos de ajonjolí) + fruta

18**YOGURT GRIEGO**

Yogurt griego + bayas (fresas, arándano, moras, frambuesa) + puñito de almendras

19**TOSTADA INTEGRAL**

Tostada integral con mermelada dietética + queso tipo Turrialba o cottage

20**SMOOTHIE**

Smoothie de fruta (al gusto) + leche descremada o yogurt light + chia

21**SÁNDWICH INTEGRAL**

Sándwich integral con jamón de pavo y queso blanco / o atún + vegetales

22**ROLLITOS DE PEPINO**

Rollitos de pepino + queso crea light + carpaccio de salmón

23**ENROLLADOS DE JAMÓN**

2 enrollados de jamón de pavo con tiritas de vegetales (2 "tortiricas")

24**BROCHETA**

Brocheta caprese (palito con tomates cherry + queso mozzarella y albahaca)

25**CEREAL INTEGRAL**

½ taza de cereal integral con leche descremada y banano

26**BATIDO VERDE**

Batido verde (fruta + vegetales) + jengibre o cúrcuma

27**TOSTADA INTEGRAL**

Tostada integral con queso ricotta y pera rebanada + pizca de miel

28**TOSTADA CON FRIJOL**

Tostada con frijol + tomate y espinaca + huevo duro rebanado

29**PALITOS Y VEGETALES**

Palitos de vegetales con guacamole

30**PUDÍN**

Pudín de chía con leche y cocoa (sin azúcar) + fresas

31**BATIDO**

Batido de fruta en leche + galleta tipo maría

32**FRUTA**

Manzana (o cualquier otra fruta) con mantequilla de maní

33**BARRITAS**

Barritas de yogurt y granola congeladas

34**GALLETAS**

Galletas de arroz con mantequilla de almendra (natural) banano y coco rallado