

CUMPLEAÑOS SALUDABLES

fiestas no son tan ocasionales(cumpleaños, fines semana, ..

evitar chuches-----exceso azucar
evitar snacks.....exceso sal

YOGURT CON TROZOS DE FRUTA/ FRUTOS SECO



BROCHETAS DE FRUTAS DE TEMPORADA, SE PODRIAN BAÑAR EN CHOCOLATE



ZUMOS/GELATINAS DE FRUTAS/VERDURAS



CANAPÉS DE PLÁTANO, QUESO BATIDO, ALMENDRAS, CHOCOLATE Y CANELA



PATES DIVERSOS, DE BERENJENA, CHAMPIÑÓN,...

LO DE SIEMPRE: TORTILLA PATATA, BOCADITOS DE QUESO...



SNACKS SALUDABLES (de zanahoria, manzana...)

NO: REFRESCOS, ZUMOS INDUSTRIALES, BATIDOS, PATATAS FRITAS, GUSANITOS, ENCURTIDOS, BOLLERÍA INDUSTRIAL O PANES INDUSTRIALES

SUSTITUIR AZUCAR POR EDULCORANTES NATURALES(MIEL, STEVIA...)

NO HAY QUE ESCATIMAR EN LA DECORACION DE LA FIESTA

