

## Una lista de muestra de refrigerios saludables Menos de 150 calorías



Comida/refrigerio	Cantidad de calorías
1. 2 tallos de apio	10
2. ½ taza de zanahorias	25
3. 1 taza de fresas	43
4. ½ vaso de jugo de toronja	48
5. ½ vaso de jugo de naranjas	60
6. 10 bizcochos secos	70
7. Huevo duro	72
8. ½ taza de gelatina	80
9. 1 onza de queso en tiras	80
10. 1 manzana mediana	81
11. ½ taza de queso blanco con 1% de grasa	82
12. Pera	86
13. Banana	89
14. Mantequilla de maní (cucharada)	105
15. 1 onza de palomitas o rosetas de maíz	110
16. ½ taza de yogur helado	114
17. 1 vaso de leche descremada al 2%	121
18. 1 panecillo inglés	130
19. 1 taza de avena con edulcorante artificial	132
20. 1 mazorca de maíz	130