

# Merenda lampo

Pronta  
in 3 minuti

Scegli un ingrediente da ogni colonna e abbinale le porzioni (da 1 a 3) con una bevanda non zuccherata. La merenda è pronta!

## Verdura o frutta



## Pane e cracker



## Ova e latticini o noci e semi (non salati)



Popcorn non zuccherati / non salati



Tondelli di mais Alnatura



Mini gallette di riso integrale



Fette biscottate di spelta



Rotolini di formaggio



Quark magro al naturale



Cottage Cheese



Semi di girasole



Mandorle



Semi di zucca



Noci del Brasile



Noci



Nocciole



Noci miste Sun Queen