famigros

Merenda lampo

Pronta in 3 minuti

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

Verdura o frutta

Pane e cracker

Popcorn non zuccherati / non salati

Tondelli di mais Alnatura

Beetroot Waffles

Fette biscottate di spelta

Uova e latticini o noci e semi (non salati)

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

Trovi tutti i dettagli per comporre una merenda su **famigros.ch/merenda**