

Deixa-nos aqui 5 propostas de lanches perfeitos!

Em termos de nutricionais e de sabor, queremos propostas apetitosas.

As tuas propostas	Componentes (pão, cereais, frutas, etc.)	Explica-nos o porquê da tua escolha.
Lanche 1	Pão com manteiga, iogurte líquido e maçã.	Tem proteínas.
Lanche 2	Pão com queijo e frutos secos.	É um lanhe saudável.
Lanche 3	Tostas com queijo e pera.	Gosto muito de tostas.
Lanche 4	Panquecas de aveia com mel e iogurte.	O mel é docinho, mas é natural.
Lanche 5	Pão com sementes com fiambre e tomate Cherry.	É um lanche completo e equilibrado.