

MERIENDAS

(en caso de que quedes con hambre)

- **Compota de pera con hojuelas de coco.** [Tienes la receta aquí.](#)
- Un trocito de chocolate oscuro más del 80%
- **Manzana con tahini.** Rodajas de manzana untadas con tahini.
- **Piña asada con canela**
- **Smoothie de naranjas, espinacas y arándanos.**
- **Helado de banano, aguacate y cacao.**
Licuar banano congelado con $\frac{1}{4}$ de aguacate y 1 cda de cacao. Agregar un chorrito de leche de coco.
- **Bolitas energéticas de coco, nueces, canela y chocolate oscuro**