



RETO  
FUXION  
2014



Refrigerios  
Ligeros y  
saludables



## Refrigerios Ligeros y saludables para la semana

Incluye en tu dieta piqueos que favorecen tu salud,  
desintoxican y son bajos en calorías.



# Apio

---

**1tz de palitos de apio = 16 Kcal**

Puedes acompañarlo con limón y sal

El apio ayuda a que la piel luzca más saludable  
gracias a sus propiedades anti- inflamatorias y a  
que favorece la eliminación de toxinas



# Zanahoria

---



1tz de palitos de zanahoria = 52 Kcal

Su alta composición de carotenos la convierten en un eficaz y sano bronceador al activar la producción de melanina, protegiendo la piel de las quemaduras solares



# Pepino:

---



**1tz de pepino = 14 Kcal**

Puedes acompañarlo con limón y sal

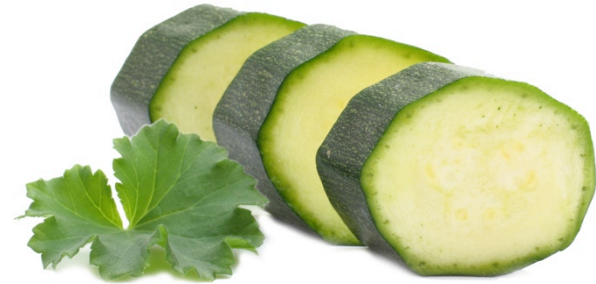
Contiene 95% de agua que lo convierte en un buen saciante. Destaca su contenido de erepsina, enzima que protege y repara la mucosa gástrica e intestinal





# Zucchini:

---



**1tz de palitos de zucchini = 21 Kcal**

Puedes acompañarlo con limón y sal

Posee propiedades emolientes (suavizantes) gracias a su contenido de mucílagos, que suavizan y desinflan las mucosas del aparato digestivo.



# Espárrago

---



**1tz de espárragos = 27 Kcal**

Puedes acompañarlo con limón y sal

Por taza, el espárrago contiene 271 mg de potasio, lo que significa que su consumo ayuda a crear el equilibrio adecuado de electrolitos en el cuerpo y reduce la hinchazón y distensión abdominal.



# GANOMAS CAPPUCCINO

*1 taza de Ganomás Cappuccino = 23.7 Kcal*



Para un momento de relax  
Ganomás Cappuccino ayuda  
a reforzar tu sistema inmunológico y  
te permite darte un “gustito” que  
te quitará las ganas de comer  
entre comidas.