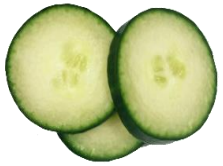
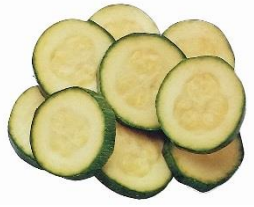
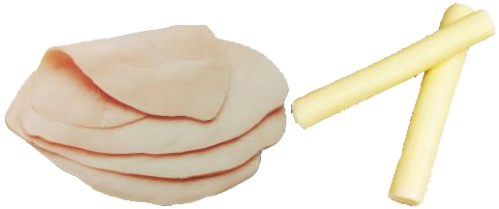
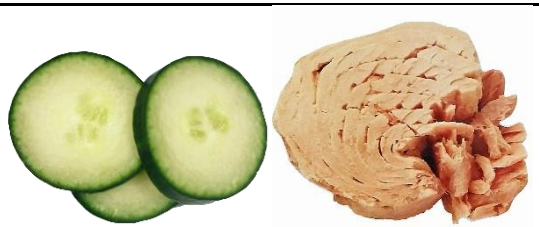
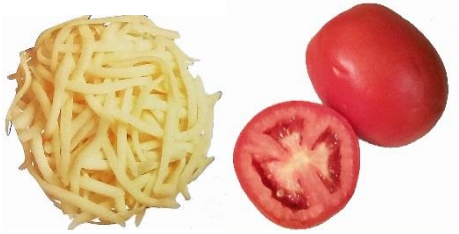
Texas Children's Hospital®

BOCADILLOS BAJOS EN HIDRATOS O SIN HIDRATOS

Zanahorias	Apio	Tomates cherry	Lechuga	Espinacas	Coliflor
Pimientos	Pepinillos	 Pepino	 Calabacín	Aguacate	Brócoli
Queso de hebras	Cubitos de queso	Requesón	Huevos	Pavo, pollo, jamón o *roast beef* en lonchas	Atún
Frutos secos	Mantequilla de maní	Rodajas de *pepperoni*	*Beef jerky* (carne de vaca curada)	Gelatina sin azúcar	Paletas sin azúcar

IDEAS PARA COMBINACIONES SALUDABLES DE BOCADILLOS BAJOS EN CARBOHIDRATOS O SIN ELLOS

 Rollitos de pavo y queso	Ensalada de guarnición con huevo o aguacate	Zanahorias con salsa ranchera
Apios y mantequilla de maní	 Rodajas de pepino y atún	Rodajas de *pepperoni* y crema de queso
 Tomate y *mozzarella*	Rollito de lechuga con ensalada de pollo o atún	Pimientos tipo morrón y humus