

Los Ingredientes Favoritos del Chef Solus Para Cubrir Las Tortas de Arroz

Las tortas de arroz son excelentes meriendas para los niños porque son saludables, bajas en calorías, y usted puede cubrirlas con los alimentos favoritos de su niño.

1. queso de cabra, tomate en rodajas y hojas de albahaca
2. queso bajo en grasa derretido y cubitos de vegetales
3. trozos de carne magra y una rebanada de queso bajo en grasa con un poco de mostaza
4. queso ricota y fruta seca
5. queso en crema bajo en grasa, tomate y pepino
6. ensalada de atún
7. salsa de frijol negro
8. puré de aguacate
9. mantequillas de frutas o hummus de frutas para untar
10. hummus
11. mantequilla de maní o mantequilla de nuez con miel
12. manzana cocida en rodajas con canela y azúcar morena
13. queso en crema con rodajas de fresas de temporada
14. mantequilla de maní o mantequilla de nuez y fruta en rodajas
15. bananas en rodajas espolvoreadas con canela y azúcar

Todos ustedes son muy buenos para cubrir. ¡No empujen, hay espacio para todos!

