

Alternativas de postres a base de grano

- Sándwich de fruta
- Sopa
- Humus de camote
- Batido de frutas
- Ensalada de pasas de zanahoria
- Palos de jícama
- Apio y/o mantequilla de maní en las manzanas
- Apio con mantequilla de maní y pasas
- Yogur con fruta o vegetales
- Salsa de fruta con patatas fritas
- Crepes
- Empanada
- Popovers
- Pretzel con salsa
- Muffin ingles con mantequilla de maní con fresas y arándanos
- Bagel de grano entero con queso crema y fruta
- Fruta seca con pretzel
- Magdalenas de avena
- Avena de calabaza
- Quiche
- Papas fritas al horno de camote
- Cobertura de manzana con especias
- Yogurt parfait
- Pudín
- Ensalada de frutas waldorf
- Queso y frutas
- Queso de cadena y pepinos
- Pimientos con panecillos
- Paletas hechas de yogur
- Plátano congeladas con yogur
- Pizza de sandia (con fresas y plátanos etc.)
- Barco de plátano con mantequilla de maní, fruta y yogurt llovizna
- Pan con mantequilla de maní o fruta al estilo “sushi”
- Ensalada de fruta y yogur en un cono de helado si no taza
- Fresas sumergidas en canela mantequilla de maní y yogur
- Mezclas de huevo duro con triángulos de queso