



MINUTA COLACIÓN SALUDABLE CORRIDA FAMILIAR

✧ 🍏 **Fruta fresca de la estación**
Plátano, manzana, uvas, etc

🥪 **Sándwich integral**
Con jamón de pavo, queso bajo en grasa o palta

🥛 **Bebida saludable**
Agua pura o jugo natural.

🥜 **Snack opcional**
Frutos secos.

