

# Merienda Saludable Para El Corazón



El Chef Solus mantiene su corazón saludable con estas sabrosas meriendas. Utiliza la tabla de calorías para contestar las preguntas.



Alimentos	Cantidad	Calorías
almendras	1 onza	164
palitos de apio con mantequilla de maní	1 palitos	100
ensalada de frutas	un plato	125
galletas con queso	2 galletas	50
piña con requesón	un plato	110
yogur con fresas	una taza	270

1) La merienda favorita de Kevin es un plato de ensalada de frutas con 2 oz de almendras. ¿Cuántas calorías consumirá él? **453**



2) Jasmine preparó un plato de piña con requesón. ¿Cuántas calorías hay en medio tazón? **55**



3) Tony no puede esperar para comerse 2 galletas con queso y una taza de yogur con fresas. ¿Cuántas calorías combinadas? **320**



4) Después de un largo paseo en bicicleta, Elena se come 2 palitos de apio con mantequilla de maní y un plato de ensalada de frutas. ¿Cuál es total de calorías que Elena consumirá? **200**



5) Alex tiene mucho apetito. Quiere 5 galletas con queso, 1 ½ tazones de requesón con piña y 1 oz de almendras. ¿Cuántas calorías se habrá comido Alex? **454**

