

Menú para dieta líquida

(Las cantidades entre paréntesis son los gramos de carbohidratos)



**Llame al 6363 para
realizar su pedido**

Menú para dieta de líquidos claros

Jugo (4oz)

- Jugo de arándanos (20g)
- Jugo de uva (20g)
- Jugo de manzana (15g)
- Crystal Light® – orange sunrise, raspberry ice

Bebidas calientes (8oz)

- Café – común, descafeinado
- Té caliente – común, descafeinado
- Té herbal – limón, verde, naranja y especias, manzana y arándanos, surtido de menta

Condimentos: azúcar (3g), Equal®, Splenda®, limón, miel (5g)

Caldo

- Caldo de pollo
- Caldo de res
- Caldo de verduras

Refrescos

- Pepsi® (25g), Sierra Mist® (25g), Mountain Dew® (30g), Root Beer® (30g), Diet Sierra Mist®, Diet Pepsi®, Diet Pepsi® sin cafeína, Diet Mountain Dew®, limonada sin azúcar, té helado

Postres

- Paletas heladas – regular (15g), sin azúcar (5g)
- Helado de frutas italiano (20g)
- Sorbete de limón sin azúcar (5g)
- Gelatina – regular (15g), sin azúcar

Menú para dieta completamente líquida

Puede escoger entre todos los elementos del Menú para dieta de líquidos claros, además de los siguientes elementos.

Jugo (4oz)

- De naranja (15g), de ciruelas pasas (25g), de verduras (10g)

Bebidas calientes (8oz)

- Capuchino de vainilla francesa (25g)
- Chocolate caliente – común (25g), sin azúcar agregada (10g)

Condimentos: azúcar (3g), Equal®, Splenda®, limón, miel (5g), crema, crema no láctea (2g)

Leche (8oz)

- Descremada (15g), 2% (15g), entera (15g), de chocolate (25g)
- Leche de arroz – original (25g), con vainilla (25g)
- Leche de soya – original (10g), con vainilla (20g), de chocolate (25g)
- Leche sin lactosa (10g)

Cereal caliente

- Avena (20g), Cream of Wheat® (20g)

Condimentos: azúcar morena (30g), miel para panqueques (30g), miel dietética para panqueques (4g), jalea (10g), jalea dietética (3g)

Sopa

- De tomate (20g), crema de hongos (10g), crema de pollo (10g)

Postres

- Yogur de vainilla – regular (35g), dietético (10g)
- Pudín – chocolate (30g), vainilla (25g), dietético (10g)
- Helado – regular (15g), sin grasa (20g)
- Sorbete – naranja (30g), frambuesa (25g)
- Magic Cup (40g)
- Licudo de yogur congelado sin grasa – vainilla (30g), chocolate (55g)

Menú de dieta general – Desayuno

(Las cantidades entre paréntesis son los gramos de carbohidratos)



**Llame al 6363 para
realizar su pedido**

A la carta

Fruta fresca – manzana (15g), banana (30g),
naranja (20g), uvas (15g)

Puré de manzana (15g)

Fruta en cubitos (15g) – duraznos, peras

Taza de frutas varias (15g) – *melón, melón dulce y
uvas*

Yogur – regular (30g), dietético (15g)

Pan y pasteles

Pan tostado – pan blanco (15g), pan integral (15g),
pan de canela con pasas (25g)

Bagels – canela y pasas (45g), común (50g), de trigo
integral (55g)

Muffins – de arándanos (30g), de manzana y canela
(30g), de salvado (35g)

Muffin inglés (25g)

*Condimentos: margarina, mantequilla, jalea (10g),
jalea dietética (3g), mantequilla de maní (5g), miel (5g),
queso crema*

Cereales fríos

Cheerios® (15g), Corn Flakes® (20g),
Raisin Bran® (35g), Shredded Wheat® (25g),
Frosted Mini Wheats® (30g), All-Bran®
Complete® Wheat Flakes (25g), Frosted Flakes®
(25g), Froot Loops® (25g), Rice Krispies® (20g),
Corn Pops® (25g), All-Bran® Original (35g)

Leche (15g) – descremada, 2%, entera

Cereales calientes

Avena (20g)

Cream of Wheat® (20g)

*Condimentos: azúcar (3g), azúcar morena (30g), Equal®,
Splenda®, pasas (30g)*

Especialidades de la mañana

Hay sustituto de huevo sin colesterol disponible.

Frutas varias (30g) y queso Cottage (5g) –
servidos con un muffin (30g).

Bufé de omelet: queso, jamón, salchicha de pavo,
cebolla, pimientos, hongos, tomates, espinacas

Sándwich Sunrise (25g) – huevo, queso y/o jamón

Huevos revueltos

Pan tostado francés (15g)

Panqueques de suero de leche (25g)

Guarniciones calientes

Tocino

Salchicha de pavo

Papas ralladas (“hash brown”) (15g)

*Condimentos: miel para panqueques (30g), miel dietética
para panqueques (4g), mantequilla, margarina, sal,
pimienta, Mrs. Dash®, ketchup (2g), salsa picante*

Menú de dieta general – Almuerzo y cena

(Las cantidades entre paréntesis son los gramos de carbohidratos)



**Llame al 6363 para
realizar su pedido**

Ensaladas de la casa (*Ensaladas de guarnición disponibles.*)

Ensalada César de pollo

Verduras verdes frescas (5g) mezcladas con pollo asado, queso parmesano y crutones (5g).

Se recomienda aderezo César (3g).

Ensalada del Chef

Ensalada de verduras frescas, tomates y pepino (5g) mezclados con jamón, queso rallado, huevo y crutones (5g). Servido con el aderezo de su elección.

Ensalada de espinacas y arándanos

Espinacas fresca, pepino, hongos, tomates y cebolla colorada (5g), con arándanos secos (15g) y queso Asiago.

Ensalada verde

Verduras verdes frescas con pepino, zanahorias, tomates y pimientos (5g).

Aderezos: Francés (10g), Ranch (2g), César (3g), Blue Cheese (2g), Italiano (3g), Thousand Island (5g), Mostaza con miel (5g), Aceite y vinagre

Aderezos sin grasa: Francés (15g), Ranch (15g), Italiano (5g), Thousand Island (10g), Vinagreta de frambuesa (10g), Mostaza con miel (15g)

Guarniciones frescas

Puré de garbanzos original (10g) – servido con galletas integrales (5g) y/o zanahorias pequeñas (10g) y trocitos de apio.

Frutas varias (30g) y queso Cottage (5g) – servidos con un muffin (30g).

Zanahorias pequeñas (10g) y trocitos de apio

Sándwiches personalizados

¡Cree su propio sándwich estilo deli!

Opciones de pan:

Pan (2 rebanadas): blanco (30g), integral (30g), de centeno (20g)

Panecillo Kaiser (40g)

Pan de Pita (35g)

Tortilla de trigo (30g)

Opciones de complementos:

Carne: pavo, pollo asado, jamón, ensalada de atún, ensalada de pollo, ensalada de huevo

Queso: Americano, cheddar, mozzarella, suizo

Complementos: lechuga, espinacas, tomate, pepino, encurtidos, cebolla colorada en rodajas, aceitunas negras, pimientos, guacamole (4g), hummus (10g)

Sándwich de mantequilla de maní y jalea (45g)

Condimentos: ketchup (2g), mostaza, mayonesa, mostaza con miel (5g), Miracle Whip® sin grasa (2g), aceite y vinagre

Sopas y panes

Sopa: pollo y fideos (10g), verduras (15g), tomate (20g), crema de hongos (10g), crema de pollo (10g)

Caldo: de pollo, de res, de verduras

Panecillo (30g)

Palillo de pan (25g)

Galletas (5g): regulares, integrales

Menú de dieta general – Almuerzo y cena ...continuación

(Las cantidades entre paréntesis son los gramos de carbohidratos)



**Llame al 6363 para
realizar su pedido**

Platos principales

Hay sustituciones y medias porciones disponibles

Plato de la semana del chef – servido con cuscús (25g) y flores de brócoli (5g).

Pechuga de pollo con hierbas y ajo – ligeramente sazonadas y a la plancha, servido con puré de patata (25g) y espinacas (5g).

Pastel de carne estilo casero (10g) – cubierto con sabrosa salsa de carne con hongos (5g), servido con puré de papas (15g) y zanahorias pequeñas dulces enteras (10g).

Macarrones con queso al horno (30g) – cubiertos con queso cheddar y horneados hasta quedar dorados, servidos con ejotes (5g).

Carne a la cacerola – naturalmente jugosa y lentamente rostizada hasta que queda tierna, servida con una papa al horno (25g) y mazorca de maíz (15g).

Trucha empanizada con harina de maíz – trucha de criadero levemente espolvoreada (10g) y salteada a la perfección, aderezada con puré de frijoles negros levemente picante (15g), servida con arroz blanco (30g) y verduras de mezcla californiana (5g).

Pasta a la parmesana con pollo – pasta penne (45g) o espagueti (45g) con salsa marinara (10g), cubierta con pechuga de pollo a la parrilla y queso mozzarella.

Sofrito asiático – verduras al estilo asiático (10g) sofritas en una salsa de naranja y jengibre (15g), servidas con arroz blanco (30g) y un rollito primavera de verduras (10g). Disponible con pollo.

Condimentos: sal, pimienta, Mrs. Dash®, mantequilla, margarina, crema agria, queso parmesano, salsa tártara, salsa de soya, salsa para filete (3g), salsa picante, salsa BBQ (5g)

Bufé de pastas

Se sirve como guarnición (20g) o entrada (45g).

Pasta: espaguetis, penne

Salsa: marinara (10g), de carne (5g), hierbas y ajo

Bufé de tacos

Cree su propio taco de tortilla blanda (15g).

Rellenos a elección: carne de res sazonada (5g), pollo desmenuzado (5g), salsa de frijoles negros (15g), frijoles refritos vegetarianos (20g)

Elección de complementos: queso rallado, lechuga rallada, tomates en cubitos, cebolla en cubitos, aceitunas negras, crema agria, salsa (3g), salsa, guacamole (4g)

Guarniciones: frijoles refritos vegetarianos (20g), arroz blanco (30g)

Pizza

¡Pizza de tamaño individual (65g) con los complementos de su elección!

Complementos: pepperoni, jamón, salchicha, pollo, hongos, tomates, pimientos verdes, cebolla, aceitunas negras, espinacas

De la parrilla

Hamburguesa a la plancha (25g)

Hamburguesa de verduras orgánicas Ope's™ (35g)

Sándwich de pollo a la parrilla (25g)

Sándwich de queso a la parrilla (30g)

Complementos: queso, lechuga, espinacas, tomate, encurtidos, cebolla

Guarniciones: papitas regulares (20g), papitas horneadas (25g), pretzels (45g)

Condimentos: ketchup (2g), mostaza, mayonesa, Miracle Whip® sin grasa (2g), salsa BBQ (5g), conserva (3g), mostaza con miel (5g), guacamole (4g)

Menú de dieta general – Bebidas y postres

(Las cantidades entre paréntesis son los gramos de carbohidratos)



**Llame al 6363 para
realizar su pedido**

Bebidas calientes (8 oz)

Café – común, descafeinado
Capuchino de vainilla francesa (25g)
Chocolate caliente – común (25g), sin azúcar
agregada (10g)
Té caliente – común, descafeinado
Té herbal – limón, verde, naranja & especias,
manzana y arándanos, surtido de menta

*Condimentos: azúcar (3g), Equal®, Splenda®, crema,
crema no láctea (2g), limón, miel (5g)*

Leche (8 oz)

Leche – descremada (15g), 2% (15g), entera (15g),
de chocolate (25g)
Leche de arroz – original (25g), con vainilla (25g)
Leche de soya – original (10g), con vainilla (20g),
de chocolate (25g)
Leche sin lactosa (10g)

Jugo (4 oz)

Jugo – de manzana (15g), de naranja (15g), de
arándanos (20g), de uva (20g), de ciruelas pasas
(25g), de verduras (10g), de verduras con bajo
contenido de sodio (10g)
Crystal Light® – orange sunrise, raspberry ice

Refrescos (8 oz)

Pepsi® (25g), Sierra Mist® (25g), Mountain Dew®
(30g), Root Beer® (30g), Sierra Mist® dietética,
Pepsi® dietética, Pepsi® dietética sin cafeína,
Mountain Dew® dietética, limonada sin azúcar, té
helado

Pastelería

Brownie de crema de chocolate (30g)
Pastel de manzana (45g)
Pastel de zanahoria (30g)
Pastel de ángel (35g) con salsa de fresas (20g)
Galletas (25g) de chispas de chocolate, de avena y de
pasas

Comidas más ligeras

Fruta fresca – manzana (15g), banana (30g),
naranja (20g), taza de frutas variadas (15g)
Puré de manzana (15g)
Fruta en cubos (15g)
Yogur – regular (30g), dietético (15g)
Pudín – de chocolate (30g), de vainilla (25g),
sin azúcar (10g)
Gelatina – regular (15g), sin azúcar

Delicias heladas

Helado – regular (15g), sin grasa (20g)
Sorbete – naranja (30g), frambuesa (25g)
Helado de frutas italiano (20g)
Sorbete de limón sin azúcar (5g)
Paletas heladas – común (15g), sin azúcar (5g)
Magic Cup (40g) – de chocolate, de vainilla, de frutas
del bosque, de naranja

Bebidas congeladas especiales (12 oz)

Limitado a uno por comida
Licuado de yogur congelado sin grasa – vainilla
(30g), chocolate (55g)
Batido de frutas (45g)

Clásicos para niños

(Las cantidades entre paréntesis son los gramos de carbohidratos)



**Llame al 6363 para
realizar su pedido**

Favoritos de todos los tiempos

Espaguetis (45g) – con salsa de su elección, marinara (10g) o de carne (5g).

Macarrones con queso Kraft® (45g)



Pizza de queso (65g)

Quesadilla (30g)

Condimentos: salsa (3g), guacamole (4g), crema agria

Sándwich estilo deli (30g) – con la ensalada de su elección: pavo, jamón, atún o pollo.

Sándwich de mantequilla de maní y jalea (40g)

Campbell's Soup® – de pollo y fideos (10g), de verduras (15g), de tomate (20g)



Guarniciones calientes

Ejotes (5g), Zanahorias (10g)

Maíz (20g)

Brócoli (5g)

Puré de papas (15g) con salsa de carne (5g)

Puré de batata (25g)

Arroz blanco (30g)

Cuscús (25g)

Bufé de tacos

Taco (15g)

Rellenos: carne de res sazónada (5g), pollo desmenuzado (5g), frijoles refritos vegetarianos (20g)

Complementos: queso rallado, lechuga rallada,

tomates en cubitos, cebolla en cubitos, aceitunas negras, crema agria, salsa (3g), salsa, guacamole (4g)

Guarniciones: frijoles refritos vegetarianos (20g),

arroz blanco (30g), salsa de frijoles negros (15g)

Guarniciones frías

Ensalada verde – con su elección de aderezo.

Fruta fresca – manzana (15g), banana (30g), naranja (20g), uvas (15g)

Puré de manzana (15g)

Fruta en cubitos (15g) – duraznos, peras

Zanahorias pequeñas (10g) y trocitos de apio

Queso Cottage (5g)

Yogur – regular (30g), dietético (15g)

De la parrilla

Trocitos de pollo frito (20g)

Hamburguesa (25g)

Sándwich de queso a la parrilla (30g)

Sándwich de pollo a la parrilla (25g)

Condimentos: ketchup (2g), mostaza, mayonesa, salsa BBQ (5g), mostaza con miel (5g), aderezo Ranch (2g)

Guarniciones de parrilla

Papas fritas (30g)

Papitas – regulares (20g), horneadas (25g)

Pretzels (45g)

Postres

Brownie de crema de chocolate (30g)

Galletas de chispas de chocolate (25g), de avena y de pasas (25g), obleas de vainilla (15g), con formas de animales (20g)

Pudín – de chocolate (30g), de vainilla (25g), sin azúcar (10g)

Gelatina – regular (15g), sin azúcar

Helado – regular (15g), sin grasa (20g)

Sorbete – naranja (30g), frambuesa (25g)

Paletas heladas – regular (15g), sin azúcar

Magic Cup (40g) – de chocolate, de vainilla, de naranja, de frutas del bosque

Licudo de yogur congelado – de chocolate (55g), de vainilla (30g)

Batido de frutas (45g)

Menú de dieta cardíaca – Desayuno

(Las cantidades entre paréntesis son los gramos de carbohidratos)



**Llame al 6363 para
realizar su pedido**

A la carta

Fruta fresca – manzana (15g), banana (30g),
naranja (20g), uvas (15g)
Puré de manzana (15g)
Fruta en cubitos (15g) – duraznos, peras
Taza de frutas varias (15g) – *melón, melón dulce y uvas*
Yogur – regular (30g), dietético (15g)

Pan y pasteles

Pan tostado – pan blanco (15g), pan integral (15g), pan
de canela con pasas (25g)
Bagels – canela y pasas (45g), común (50g), de trigo
integral (55g)
Muffins – de arándanos (30g), de manzana y canela
(30g), de salvado (35g)
Muffin inglés (25g)

*Condimentos: margarina, jalea (10g), jalea dietética (3g),
*mantequilla de maní (5g), miel (5g), *queso crema dietético*

Cereales fríos

Cheerios® (15g), Corn Flakes® (20g),
Raisin Bran® (35g), Shredded Wheat® (25g),
Frosted Mini Wheats® (30g), All-Bran®
Complete® Wheat Flakes (25g), Frosted Flakes®
(25g), Froot Loops® (25g), Rice Krispies® (20g),
Corn Pops® (25g), All-Bran® Original (35g)
Leche (15g) – descremada, 2%

Cereales calientes

Avena (20g)
Cream of Wheat® (20g)

*Condimentos: azúcar (3g), azúcar morena (30g), Equal®,
Splenda®, pasas (30g)*

Especialidades de la mañana

*Todos los huevos se hacen con un sustituto sin
colesterol.*
Bufé de omelet – queso BS, *salchicha de pavo,
cebolla, pimientos, hongos, tomates, espinacas
Sándwich amanecer (25g) – huevo y queso BS
Huevos revueltos
Pan tostado francés (15g)
Panqueques de suero de leche (25g)

Guarniciones calientes

Papas ralladas (“hash brown”) (15g)
*Salchicha de pavo

*Condimentos: miel para panqueques (30g), miel para
panqueques dietético (4g), margarina, pimienta, Mrs.
Dash®, *ketchup (2g)*

Menú de dieta cardíaca – Almuerzo y cena

(Las cantidades entre paréntesis son los gramos de carbohidratos)



**Llame al 6363 para
realizar su pedido**

Ensaladas de la casa (*Ensaladas de guarnición disponibles.*)

Ensalada César de pollo

Verduras verdes frescas (5g) con pollo a la parrilla y queso parmesano.

Ensalada de espinacas y arándanos

Espinacas fresca, pepino, hongos, tomates y cebolla colorada (5g), con arándanos secos (15g) y queso Asiago.

Ensalada verde

Verduras verdes frescas con pepino, zanahorias, tomates y pimientos (5g).

Todas las ensaladas se sirven con aderezo de aceite y vinagre.

Guarniciones frescas

Puré de garbanzos original (10g) – servido con galletas integrales (5g) y/o zanahorias pequeñas (10g) & trocitos de apio.

Taza de frutas varias (15g) – *melón, melón dulce y uvas*

Zanahorias pequeñas (10g) y trocitos de apio

Sándwiches personalizados

¡Cree su propio sándwich estilo deli!

Opciones de pan:

Pan (2 rebanadas): blanco (30g), integral (30g), de centeno (20g)

Panecillo Kaiser (40g)

Pan de Pita (35g)

Tortilla de trigo (30g)

Opciones de complementos:

Carne: pavo, pollo a la parrilla, ensalada de atún, ensalada de pollo

Queso: Cheddar BS, mozzarella, suizo

Complementos: lechuga, espinacas, tomate, pepino, cebollas coloradas en rodajas, pimientos, guacamole (4g), puré de garbanzos (10g)

*Sándwich de mantequilla de maní y jalea (45g)

*Condimentos: *ketchup (2g), *mostaza, Miracle Whip® sin grasa (2g), aceite & vinagre*

Sopas y panes

Sopa BS: fideos con pollo (10g), verduras de jardín (15g), tomate (20g)

Caldo BS: pollo, res

Panecillo (30g)

Palillo de pan (25g)

Galletas BS (5g)

Menú de dieta cardíaca – Almuerzo y cena ...continuación

(Las cantidades entre paréntesis son los gramos de carbohidratos)



**Llame al 6363 para
realizar su pedido**

Platos principales

Hay sustituciones y medias porciones disponibles

Plato de la semana del chef – servido con cuscús (25g) y flores de brócoli (5g).

Pechuga de pollo con hierbas y ajo – ligeramente sazonadas y a la plancha, servido con puré de batata (25g) y espinacas (5g).

Pastel de carne estilo casero (10g) – cubierto con sabrosa salsa de carne con hongos (5g), servido con puré de papas (15g) y zanahorias pequeñas dulces enteras (10g) o ejotes (5g).

Carne a la cacerola – naturalmente jugosa y lentamente rostizada hasta que queda tierna, servida con una papa al horno (25g) y mazorca de maíz (15g).

Trucha empanizada con harina de maíz – trucha de criadero levemente espolvoreada (10g) y salteada a la perfección, aderezada con puré de frijoles negros levemente picante (15g), servida con arroz blanco (30g) y verduras de mezcla californiana (5g).

Pasta a la parmesana con pollo – pasta penne (45g) o espagueti (45g) con salsa marinara (10g), cubierta con pechuga de pollo a la parrilla y queso mozzarella.

Salteado asiático – verduras en estilo asiático (10g) salteadas en una salsa de naranja y jengibre (15g), servidas con arroz blanco (30g). Disponible con pollo.

Condimentos: pimienta, Mrs. Dash®, margarina, crema agria con bajo contenido graso, queso parmesano

Bufé de pastas

Se sirve como guarnición (20g) o entrada (45g).

Pasta: espaguetis, penne

Salsa: marinara (10g), de carne (5g), hierbas y ajo

*Bufé de tacos

Cree su propio taco de tortilla blanda (15g).

Variedad de rellenos: carne de res sazonada (5g), pollo desmenuzado (5g), puré de frijoles negros (15g)

Opciones de complementos: queso BS, lechuga picada, tomate en cubitos, cebolla en cubitos, crema agria con bajo contenido graso, ***salsa de taco, guacamole (4g)**

Guarnición: arroz blanco (30g)

De la parrilla

Hamburguesa a la plancha (25g)

Hamburguesa de verduras orgánicas Ope's™ (35g)

Sándwich de pollo a la parrilla (25g)

Sándwich de queso a la parrilla (30g)

Complementos: queso BS, lechuga, espinacas, tomate, cebolla

Condimentos: *ketchup (2g), *mostaza, Miracle Whip® sin grasa (2g), guacamole (4g)

Menú de dieta cardíaca – Bebidas y postres

(Las cantidades entre paréntesis son los gramos de carbohidratos)



**Llame al 6363 para
realizar su pedido**

Bebidas calientes (8 oz)

Café descafeinado

Chocolate caliente – común (25g), sin azúcar
agregada (10g)

Té caliente descafeinado

Té herbal – limón, naranja y especias, manzana y
arándanos, surtido de menta

*Condimentos: azúcar (3g), Equal®, Splenda®, crema no
láctea (2g), limón, miel (5g)*

Leche (8 oz)

Leche – descremada (15g), 2% (15g), de chocolate
(25g)

Leche de arroz – original (25g), con vainilla (25g)

Leche de soya – original (10g), con vainilla (20g),
de chocolate (25g)

Leche sin lactosa (10g)

Jugo (4 oz)

Jugo – manzana (15g), naranja (15g), arándano (20g),
uva (20g), ciruela (25g), verdura con bajo contenido
de sodio (10g)

Crystal Light® – orange sunrise, raspberry ice

Refrescos (8 oz)

Sierra Mist® (25g), Root Beer® (30g), Diet Sierra
Mist®, Pepsi® dietética sin cafeína, limonada sin
azúcar, té helado descafeinado

Pastelería

Pastel de ángel (35g) con salsa de fresas (20g)

Pastel de zanahoria (30g)

Galleta de avena y pasas (25g)

Comidas más ligeras

Fruta fresca – manzana (15g), banana (30g), naranja
(20g), copa de mezcla de frutas (15g)

Puré de manzana (15g)

Fruta en cubos (15g)

Yogur – regular (30g), dietético (15g)

Pudín – de chocolate (30g), de vainilla (25g), sin
azúcar (10g)

Gelatina – común (15g), sin azúcar

Delicias heladas

Helado sin grasa (20g)

Sorbete – naranja (30g), frambuesa (25g)

Helado de frutas italiano (20g)

Sorbete de limón sin azúcar (5g)

Paletas heladas – común (15g), sin azúcar (5g)

*** Bebidas congeladas especiales (12 oz)**

Licúado de yogur congelado sin grasa – vainilla
(30g), chocolate (55g)

Batido de frutas (45g)

Menú de dieta con bajo contenido de sodio

(Las cantidades entre paréntesis son los gramos de carbohidratos)



Llame al 6363 para realizar su pedido

Puede escoger entre todos los elementos del menú de dieta cardíaca además de los siguientes artículos.

Desayuno

Hay sustituto de huevo sin colesterol disponible.

Bufé de omelet – queso BS, *salchicha de pavo, cebolla, pimientos, hongos, tomates, espinacas

Sándwich amanecer (25g) – huevo y queso BS

Huevos revueltos

Almuerzo

Sándwich de ensalada de huevo servido en pan de su elección.

Ensalada del Chef

Ensalada de verduras verdes, tomate y pepino (5g) mezclado con pavo BS, queso BS y huevo.

Servido con aderezo de aceite y vinagre.

Postres

Galleta de chips de chocolate (25g)

Helado regular (15g): chocolate, vainilla, fresa

Brownie de crema de chocolate (30g)

Bebidas (8oz)

Café común

Capuchino de vainilla francesa (25g)

Leche Entera (15g)

Pepsi® (25g)

Diet Pepsi®

Mountain Dew® (30g)

Diet Mountain Dew®

Té helado común

BS – Bajo contenido de sodio

*Limitado a uno por comida.

Menú de dieta renal- Desayuno

(Las cantidades entre paréntesis son los gramos de carbohidratos)



**Llame al 6363 para
realizar su pedido**

A la carta

- Manzana fresca (15g)
- Uvas frescas (15g)
- Puré de manzana (15g)
- Fruta en cubitos (15g) – duraznos, peras
- Yogur – regular (30g), dietético (15g)

Pan y pasteles

- Pan tostado – pan blanco (15g), pan de canela con pasas (25g)
- Bagels – canela y pasas (45g), común (50g)
- Muffins (30g) – de arándanos, manzana y canela
- Muffin inglés (25g)

*Condimentos: margarina, jalea (10g), jalea dietética (3g), miel (5g), *queso crema*

Cereales fríos

- Corn Flakes® (20g), Frosted Flakes® (25g),
- Froot Loops® (25g), Rice Krispies® (20g),
- Corn Pops® (25g)

Leche

- 4 oz. Leche (5g) – descremada, 2%, entera
- 8 oz. Leche sin lactosa (10g)
- 8 oz. Leche de arroz (25g) – original, vainilla

Cereales calientes

- Avena (20g)
- Crema de trigo (20g)

Condimentos: azúcar (3g), azúcar morena (30g), Equal®, Splenda®

Especialidades de la mañana

Hay sustituto de huevo sin colesterol disponible.

Bufé de omelet – queso BS, *salchicha de pavo, cebolla, pimientos

Sándwich amanecer (25g) – huevo y queso BS

Pan tostado francés (15g)

Panqueques de suero de leche (25g)

Huevos revueltos

*Salchicha de pavo

Condimentos: jarabe (30 g), jarabe dietético (4 g), margarina, pimienta, Mrs. Dash®

Menú de dieta renal- Almuerzo y cena

(Las cantidades entre paréntesis son los gramos de carbohidratos)



**Llame al 6363 para
realizar su pedido**

Ensaladas de la casa *(Ensaladas de guarnición disponibles.)*

Ensalada con pollo a la parrilla
Verduras verdes frescas (5g) mezcladas con pollo asado, queso parmesano y crutones (5g).

Ensalada verde
Verduras verdes frescas con pepino, zanahorias, cebolla colorada y pimientos (5g).

Todas las ensaladas se sirven con aderezo de aceite y vinagre.

Guarniciones frescas

Zanahorias pequeñas (10g) y trocitos de apio

Sándwiches personalizados

¡Cree su propio sándwich estilo deli!

Opciones de pan:

Pan blanco – 2 rodajas (30g)
Panecillo Kaiser (40g)
Pan de Pita (35g)

Opciones de complementos:

Carne: pavo, pollo a la parrilla, ensalada de atún, ensalada de pollo

Queso: BS Cheddar, Suizo

Complementos: lechuga, pepino, cebolla colorada en rebanadas, pimientos

*Condimentos: *mostaza, mayonesa, Miracle Whip® sin grasa (2g), aceite y vinagre*

Sopas y panes

Sopa BS: fideos y pollo (10g)
Caldo BS: carne, pollo
Panecillo (30g)
Palillo de pan (25g)
Galletas BS (5g)

Rev 2.15.13

Platos principales *(Hay sustituciones y medias porciones disponibles.)*

Plato de la semana del chef – servido con cuscús (25g) y flores de brócoli (5g).

Pastel de carne estilo casero (10g) – cubierto con una sabrosa salsa de carne de hongos (5g), servido con arroz blanco (30g) y dulce zanahorias pequeñas enteras (10g).

Pechuga de pollo con hierbas y ajo – ligeramente sazonadas y asado a la parrilla, servida con pasta penne con hierbas y ajo (20g) y ejotes (5g).

Carne asada a la cacerola – naturalmente jugosa y lentamente asada hasta quedar tierna, servida con cuscús (25g) y maíz (15g).

Trucha empanizada con harina de maíz – trucha de criadero ligeramente espolvoreada (10g) y salteada a la perfección, servida con arroz blanco (30g) y verduras de mezcla californiana (5g).

Pasta con hierbas y ajo – pasta penne (45g) o espaguetis (45g) con una salsa liviana de hierbas y ajo.

Condimentos: pimienta, Mrs. Dash®, margarina, limón

*Bufé de tacos — ¡Cree su propio taco (15g)!

Opción de rellenos (5g): carne sazonada, pollo
Opciones de complementos: Queso BS, lechuga rallada, cebolla en cubos, crema agria, *salsa
Guarniciones: arroz blanco (30g)

De la parrilla

Hamburguesa a la plancha (25g)
Sándwich de pollo a la parrilla (25g)
Complementos: Queso BS, lechuga, cebolla, pimientos

*Condimentos: *mostaza, mayonesa, Miracle Whip® sin grasa (2g)*

BS – Bajo contenido de sodio

*Limitado a uno por comida.

 **BRONSON**

M Los menús están disponibles en Internet en bronsonhealth.com. Deje esta copia en la habitación.

Menú de dieta renal- Bebidas y postres

(Las cantidades entre paréntesis son los gramos de carbohidratos)



**Llame al 6363 para
realizar su pedido**

Bebidas

Bebidas calientes

- Café – común, descafeinado
- Té caliente – común, descafeinado
- Té herbal – limón, verde, naranja & especias, manzana y arándanos, surtido de menta

Condimentos: azúcar (3g), Equal®, Splenda®, crema, crema no láctea (2g), limón, miel (5g)

Leche

- 4 oz. Leche (5g) – descremada, 2%, entera
- 8 oz. Leche sin lactosa (10g)
- 8 oz. Leche de arroz (25g) – original, vainilla

Jugo (4oz)

- Jugo – de manzana (15g), de arándano rojo (20g), de uva (20g)
- Crystal Light® – orange sunrise, raspberry ice

Refrescos

- Sierra Mist® (25g), Mountain Dew® (30g), Diet Sierra Mist®, limonada sin azúcar, té helado

Postres

Pastelería

- Pastel de ángel (35g) con salsa de fresas (20g)
- Pastel de zanahoria (30g)
- Galletas – de chispas de chocolate (25g), de avena y de pasas (25g), obleas de vainilla (15g), mantecado Lorna Doone® (20g)

Comidas más ligeras

- Manzana fresca (15g)
- Uvas frescas (15g)
- Puré de manzana (15g)
- Fruta en cubitos (15g) – duraznos, peras
- Yogur – regular (30g), dietético (15g)
- Pudín de vainilla (25g)
- Gelatina – regular (15g), sin azúcar

Delicias heladas

- Helado – regular (15g), sin grasa (20g)
- Sorbete – naranja (30g), frambuesa (25g)
- Helado de frutas italiano (20g)
- Sorbete de limón sin azúcar (5g)
- Paletas heladas – regular (15g), sin azúcar (5g)

Bebidas congeladas especiales

Limitado a uno por comida

- Batido de frutas (45g)

Menú nacional de dieta para la disfagia- Bebidas y Nivel 1



Llame al 6363 para
realizar su pedido

Bebidas

Alimentos espesados — *consistencia de miel de abeja o néctar*

Café – común, descafeinado

Leche – 2%, vainilla

Jugo – manzana, naranja, arándano rojo

Bebidas calientes — *si se permiten los líquidos ligeros*

Café – común, descafeinado

Capuchino de vainilla francesa

Chocolate caliente – común, sin azúcar agregada

Té caliente – común, descafeinado

Té herbal – limón, verde, naranja & especias, manzana y arándanos, surtido de menta

Condimentos: azúcar, Equal®, Splenda®, crema, crema no láctea, limón, miel

Leche — *si se permiten los líquidos ligeros*

Leche – descremada, 2%, entera, de chocolate

Leche de arroz – original, vainilla

Leche de soya – original, vainilla, chocolate

Leche sin lactosa

Jugo — *si se permiten los líquidos ligeros*

Jugo – manzana, naranja, arándanos rojos, uva, ciruela, verduras, verduras con bajo contenido de sodio

Crystal Light® – orange sunrise, raspberry ice

Bebidas de máquina — *si se permiten los líquidos ligeros*

Pepsi®, Sierra Mist®, Mountain Dew®,

Root Beer®, Diet Sierra Mist®, Diet Pepsi®,

Diet Pepsi sin cafeína®, Diet Mountain Dew®,

limonada sin azúcar, té helado

Bebidas congeladas — *si se permiten los líquidos ligeros*

Batido de yogur descremado y congelado

Rev 2.15.13

Nivel 1

Desayuno — *todos los artículos se sirven con consistencia de puré*

Pan tostado francés

Omelet de desayuno

Salchicha

Crema de trigo

Yogur de vainilla

Puré de manzana

Puré de fruta - durazno, pera, piña

Pan triturado con complementos de su elección.

Condimentos: miel para panqueques, mantequilla, margarina, miel de abeja, jalea

Almuerzo y cena — *todos los artículos se sirven con consistencia de puré*

Pescado blanco – servido con arroz blanco y zanahorias o chícharos.

Pavo asado – servido con puré de papas, salsa de carne y brócoli.

Pollo asado – servido con puré de batata y ejotes.

Carne asada – servida con puré de papas, salsa de carne y maíz.

Pasta – con salsa marinara.

Pizza individual de queso

Puré de manzana

Puré de fruta – durazno, pera, piña

Pan triturado con complementos de su elección.

Condimentos: salsa de carne, mantequilla, margarina, sal, pimienta, Mrs. Dash®, salsa BBQ, salsa tártara

Sopas — *si se permiten los líquidos ligeros*

Tomate, crema de hongos, crema de pollo

Caldo de carne, pollo, verduras

Postres — pudín, yogur, Magic Cup

Si se permiten los líquidos ligeros: helado, sorbete, helado de frutas italiano, paletas, gelatina

 **BRONSON**

○

Los menús están disponibles en Internet en bronsonhealth.com. Deje esta copia en la habitación.

Menú nacional de dieta para la disfagia - Nivel 2



Llame al 6363 para realizar su pedido

Desayuno

Especialidades de la mañana

Panqueques de suero de leche
Huevos revueltos – regulares, sin colesterol
Queso Cottage y plato de frutas
Fruta en cubitos – duraznos, peras
Banana fresca
Puré de manzana
Yogur
Pan triturado con complementos de su elección.

Condimentos: mantequilla, margarina, miel para panqueques, miel dietética para panqueques, sal, pimienta, Mrs. Dash®, ketchup, salsa picante, miel de abeja, jalea, jalea dietética

Cereal caliente

Avena, Cream of Wheat®

Condimentos: azúcar morena, azúcar, Equal®, Splenda®, miel para panqueques, miel de abeja

Cereales fríos — si se permiten los líquidos ligeros

Corn Flakes®, Rice Krispies®

Leche – entera, 2%, descremada

Almuerzo y cena

Platos principales

Pastel de carne tipo casero – con salsa de carne, servido con puré de papas, salsa de carne y zanahorias.

Pechuga de pollo molida – con salsa de carne, servida con puré de batata y espinacas.

Hamburguesa de carne molida – con salsa de carne, servido con puré de papas, salsa de carne y zanahorias.

Macarrones con queso al horno – con queso cheddar, servidos con espinacas al vapor.

Espaguetis tipo caseros – servidos con salsa marinara, de carne o de ajo y hierbas.

Trucha arco iris – Trucha de criadero salteada a la perfección, servida con puré de papas, salsa de carne y zanahorias.

Condimentos: mantequilla, margarina, sal, pimienta, Mrs. Dash®, salsa de carne, ketchup, queso parmesano, guacamole, hummus

Sopas — si se permiten los líquidos ligeros

Tomate, crema de pollo, crema de hongos

Caldo – carne, pollo, verduras

Guarnición

Banana fresca

Frutas – puré de manzana, duraznos en cubos, peras en cubos

Queso Cottage

Ensalada de atún o de huevo

Pan triturado con complementos de su elección.

Postres

Pudín, Yogur

Magic Cup – de chocolate, vainilla, frutos del bosque, naranja

**Si se permiten líquidos ligeros – helado, sorbete, helado de frutas italiano, paletas, gelatinas*

 **BRONSON**

Menú nacional de dieta para la disfagia - Nivel 3



Llame al 6363 para realizar su pedido

Desayuno

A la carta

Queso Cottage y plato de frutas
Fruta en cubitos – duraznos, peras
Puré de manzana
Banana
Yogur
Muffins – de arándanos, manzana y canela

Cereal caliente

Cream of Wheat®
Avena

Condimentos: azúcar morena, azúcar, Equal®, Splenda®, miel para panqueques, miel de abeja

Cereales fríos si se permiten los líquidos ligeros

Corn Flakes®, Rice Krispies®, Cheerios®, Frosted Flakes®, Froot Loops®

Leche – entera, 2%, descremada

Especialidades de la mañana

Pan tostado francés
Panqueques de suero de leche
Bufé de omelet – queso, jamón, salchicha de pavo, cebolla, hongos, espinacas
Huevos revueltos
Salchicha de pavo
Papas ralladas (“hash brown”)

Condimentos: miel para panqueques, miel para panqueques dietético, mantequilla, margarina, sal, pimienta, Mrs. Dash®, ketchup, salsa picante

Almuerzo y cena

Sándwiches personalizados

¡Cree su propio sándwich estilo deli!

Opciones de complementos:

Pan: blanco, de trigo integral, panecillo Kaiser, tortilla de trigo

Carne: pavo, pollo a la parrilla, jamón, ensalada de atún, ensalada de pollo, ensalada de huevo

Queso: Americano, cheddar, mozzarella, suizo

Complementos: lechuga rallada, hummus, guacamole

Condimentos: ketchup, mostaza, mayonesa, Miracle Whip® sin grasa, mostaza con miel, aceite y vinagre

Sopa — si se permiten los líquidos ligeros

Tomate, fideos con pollo, crema de hongos, crema de pollo

Caldo – carne, pollo, verduras

De la parrilla

Hamburguesa a la parrilla o Hamburguesa vegetal
Ope's™

Frituras de pollo

Sándwich de pollo a la parrilla

Sándwich de queso a la parrilla

Complementos: lechuga cortada, hummus, guacamole

Condimentos: ketchup, mostaza, mayonesa, Miracle Whip® sin grasa, mostaza con miel, salsa barbacoa

*Bufé de tacos — ¡Cree su propio taco!

Opción de rellenos: carne condimentada, pollo desmenuzado, frijoles refritos

Opción de complementos: queso rallado, lechuga rallada, crema agria, salsa, salsa para tacos, guacamole

Guarniciones: frijoles refritos, arroz blanco

Bufé de pastas

Pasta: espaguetis, penne

Salsa: marinara, de carne, de ajo y hierbas

Menú nacional de dieta para la disfagia - Nivel 3



Llame al 6363 para realizar su pedido

Platos principales

Hay sustituciones y medias porciones disponibles.

Plato de la semana del chef – servido con cuscús y flores de brócoli.

Pechuga de pollo con hierbas y ajo – ligeramente sazonadas y a la plancha, servido con puré de boniatos y espinacas.

Trucha empanizada con harina de maíz – trucha de criadero ligeramente espolvoreada y salteada a la perfección, servida con arroz blanco y verduras de mezcla californiana.

Pastel de carne estilo casero – cubierto con sabrosa salsa de carne con hongos, servido con puré de papas y zanahorias pequeñas dulces enteras.

Carne asada a la cacerola – naturalmente jugosa y lentamente rostizada hasta quedar tierna, servida con arroz blanco y verduras de mezcla californiana.

Macarrones con queso al horno – cubiertos con queso cheddar y horneados hasta quedar dorados, servidos con frijoles verdes.

Pasta a la parmesana con pollo – pasta penne o espagueti con salsa marinara, cubierta con pechuga de pollo a la parrilla y queso mozzarella.

Condimentos: mantequilla, margarina, sal, pimienta, Mrs. Dash®, ketchup, salsa BBQ, salsa para filetes, salsa tártara, salsa picante, queso parmesano

Postres

Brownie de crema de chocolate

Tarta de manzana

Magic Cup – de chocolate, vainilla, frutos del bosque, naranja

Pudín

Yogur

Postres — *si se permiten los líquidos ligeros*

Helado – regular, sin grasa

Sorbete

Helado de frutas italiano

Paleta

Gelatina

Menú dietético sin gluten – Bebidas & Desayuno

(Las cantidades entre paréntesis son los gramos de carbohidratos)



Llame al 6363 para
realizar su pedido

Bebidas

Bebidas calientes (8oz)

- Café – común, descafeinado
- Chocolate caliente – sin azúcar agregada (10g)
- Té caliente – común, descafeinado
- Té herbal – limón, verde, naranja & especias, manzana y arándanos, surtido de menta

Condimentos: azúcar (3g), Equal®, Splenda®, crema, crema no láctea (2g), limón, miel (5g)

Leche (8oz)

- Leche – descremada (15g), 2% (15g), entera (15g), de chocolate (25g)
- Leche de soya – original (10g), con vainilla (20g), de chocolate (25g)
- Leche de arroz – original (25g), con vainilla (25g)

Jugo (4oz)

- Jugo – de manzana (15g), de naranja (15g), de arándanos (20g), de uva (20g), de ciruelas pasas (25g), de verduras (10g), de verduras con bajo contenido de sodio (10g)
- Crystal Light® – orange sunrise, raspberry ice

Refrescos (8 oz)

- Pepsi® (25g), Sierra Mist® (25g), Mountain Dew® (30g), Root Beer® (30g), Sierra Mist® dietética, Pepsi® dietética, Pepsi® dietética sin cafeína, Mountain Dew® dietética, limonada sin azúcar, té helado

Desayuno

A la carta

- Fruta fresca – manzana (15g), banana (30g), naranja (20g), uvas (15g)
- Puré de manzana (15g)
- Fruta en cubitos (15g) – duraznos, peras
- Taza de frutas varias (15g) – melón, melón dulce y uvas
- Yogur – regular (30g), dietético (15g)
- Queso Cottage (5g)
- Avena sin gluten (35g) – con manzana y canela, miel de arce y pasas, miel de arce y banana
- Pan tostado sin gluten (20g)

Condimentos: azúcar morena (30g), azúcar (3g), Equal®, Splenda®, pasas (30g), margarina, mantequilla, jalea (10g), jalea dietética (3g), mantequilla de maní (5g), miel de abeja (5g), queso crema

Especialidades de la mañana

- Hay sustituto de huevo sin colesterol disponible.*
- Plato de frutas mezcladas (30g) y queso Cottage (5g)
- Bufé de omelet – queso, jamón, salchicha de pavo, cebolla, pimientos, hongos, tomate, espinacas
- Sándwich Sunrise – huevo, queso y/o jamón servidos sobre pan sin gluten (45g).
- Huevos revueltos

Condimentos: sal, pimienta, Mrs. Dash®, ketchup, salsa picante

Guarniciones calientes

- Tocino
- Salchicha de pavo
- Papas ralladas (“hash brown”) (15g)

Menú dietético sin gluten – Almuerzo

(Las cantidades entre paréntesis son los gramos de carbohidratos)



**Llame al 6363 para
realizar su pedido**

Ensaladas de la casa (*Ensaladas de guarnición disponibles.*)

Ensalada del Chef

Ensalada de verduras frescas (5g) mezcladas con jamón, pavo, queso rallado, huevo, tomates y pepinos.

Ensalada de espinacas y arándanos

Espinacas frescas, pepino, hongos, tomates y cebolla colorada (5g), con arándanos secos (15g) y queso Asiago.

Ensalada verde

Verduras verdes frescas con pepino, zanahorias, tomates y pimientos (5g).

Todas las ensaladas se sirven con aderezo de aceite y vinagre.

Guarniciones frescas

Hummus original (10g) – servido con galletas sin gluten (5g) y/o zanahorias pequeñas (10g) & trocitos de apio.

Plato de frutas mezcladas (30g) y queso Cottage (5g)
Zanahorias pequeñas (10g) y trocitos de apio

Sopas

Sopa de pollo y fideos (10g)

Sopa de verduras de la huerta (10g)

Galletas sin gluten (5g)

Sándwiches personalizados

¡Cree su propio sándwich estilo deli!

Opciones de pan:

Pan sin gluten (2 rebanadas) (45g)

Tortilla sin gluten (25g)

Opciones de complementos:

Carne: pavo, jamón, ensalada de atún, ensalada de pollo, ensalada de huevo

Queso: Americano, cheddar, mozzarella, suizo

Complementos: lechuga, espinacas, tomate, pepino, encurtidos, cebolla colorada en rodajas, aceitunas negras, pimientos, guacamole (4g), hummus (10g)

Sándwich de mantequilla de maní y jalea (60g)

Condimentos: ketchup (2g), mostaza, mayonesa, mostaza con miel (5g), Miracle Whip® sin grasa (2g), aceite y vinagre

Menú dietético sin gluten – Cena y postres

(Las cantidades entre paréntesis son los gramos de carbohidratos)



**Llame al 6363 para
realizar su pedido**

Platos principales

Hay sustituciones y medias porciones disponibles.

Pechuga de pollo con hierbas y ajo – ligeramente sazonadas y a la plancha, servido con puré de batata (25g) y espinacas (5g).

Trucha arco iris – trucha de criadero salteada a la perfección, aderezada con salsa de frijoles negros levemente picante (15g), servida con arroz blanco (30g) y verduras de mezcla californiana (5g).

Carne a la cacerola – naturalmente jugosa y lentamente rostizada hasta que queda tierna, servida con una papa al horno (25g) y mazorca de maíz (15g).

Salteado asiático – verduras estilo asiático (10g) salteadas con ajo y aceite de oliva (15g), servidas con arroz blanco (30g). Disponible con pollo.

Condimentos: sal, pimienta, Mrs. Dash®, mantequilla, margarina, crema agria, salsa de soya, salsa picante, salsa BBQ (5g)

Guarniciones calientes

- Puré de papas (15g)
- Puré de batata (25g)
- Papa al horno (15g)
- Arroz blanco (30g)
- Maíz (15g)
- Zanahorias (10g)
- Brócoli (5g)
- Espinacas (5g)
- Ejotes (5g)
- Verduras de mezcla californiana (5g)

Bufé de tacos

¡Cree su propio taco (25g)!

Rellenos a elección: carne de res sazonada (5g), pollo desmenuzado (5g), salsa de frijoles negros (15g), frijoles refritos (20g)

Elección de complementos: queso rallado, lechuga rallada, tomates en cubitos, cebolla en cubitos, aceitunas negras, crema agria, salsa (3g), salsa, guacamole (4g)

De la parrilla

Sándwich de queso a la parrilla – pan sin gluten (45g) con queso de su elección

Quesadilla de queso – tortilla sin gluten (50g) con queso cheddar servida con su opción de salsa (3g) o salsa de frijoles negros (15g), crema agria o guacamole (4g).

Hamburguesa vegetal orgánica Ope's™ (10g) – servida en un panecillo sin gluten (20g) con su elección de complementos.

Hamburguesa a la parrilla – servida en un panecillo sin gluten (20g) con su elección de complementos.

Sándwich de pollo asado – servido en un panecillo sin gluten (20g) con su elección de complementos.

Complementos: queso, lechuga, espinacas, tomate, pepino, encurtidos, cebolla colorada en rodajas, aceitunas negras, pimientos, guacamole (4g), hummus (10g)

Postres

Galletas sin gluten con chispas de chocolate (25g)

Gelatina – regular (15g), sin azúcar

Helado – regular (15g), sin grasa (20g)

Helado de frutas italiano (20g)

Sorbete de limón sin azúcar (5g)

Paletas heladas – regular (15g), sin azúcar (5g)

Bebidas congeladas especiales (12 oz)

Limitado a uno por comida.

Licudo de yogur congelado sin grasa – vainilla (30g), chocolate (55g)

Batido de frutas (45g)