

# Diabetes:

## Bocadillos para llevar

Aquí hay unas ideas para bocadillos para cuando no tiene tiempo de preparar algo.



Sargento Balanced Breaks:  
**1 porción de carbohidrato**



40 Goldfish:  
**1 porción de carbohidrato**



Chobani Flip:  
**2 porciones de carbohidrato**



Del Monte Fruit Naturals sin  
azúcar agregada  
**1 porción de carbohidrato**



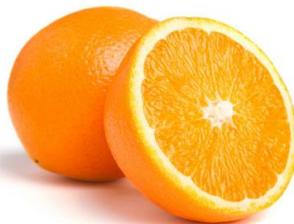
Nature Valley Oats 'n Honey bar:  
**1 porción de carbohidrato**  
Si te comes las dos barras en el  
paquete, cuenta:  
**2 porciones de carbohidrato**



Mini Babybel Light cheese:  
**NO CARBOHIDRATOS, ES LIBRE.**



Skinny Pop 100 calorías por  
paquete:  
**1 porción de carbohidrato**



1 naranja pequeña:  
**1 porción de carbohidrato**



Requeson Breakstone dobles  
"Breakstone Cottage Cheese  
Doubles":  
**1 porción de carbohidrato**