

Posso juntar queijo aos meus lanches?

Claro! Experimenta juntar uma fatia de queijo à tua sandes ou levar um triângulo de queijo para comeres no intervalo da manhã com uma peça de fruta. Não te esqueças de escolher um queijo com pouca gordura, meio gordo ou magro, e seguir as quantidades recomendadas na roda dos alimentos.

