



FROM THE KITCHEN OF:
Blue Zones Project

SNACK BENTO BOX

Bento – which means convenient – lends itself to the popular Japanese-style packed lunch or snack, portioned into a multi-compartment box.

Ingredients:

- ½ cup carrots, sliced
- ¼ cup blueberries
- ½ medium apple, sliced
- 2 tablespoons hummus
- 4-5 whole-grain crackers

Directions:

1. Pack carrots, blueberries, apple, hummus and crackers in a divided bento-style lunch box or in separate containers with lids.

Tip:

You can make this ahead of time and refrigerate for up to 1 day.



BLUE ZONES PROJECT
by sharecare

Brought
to you by



Texas Health



DE LA COCINA DE:
Blue Zones Project

CAJA BENTO PARA BOCADILLOS

Bento — que significa conveniente — se presta para el popular almuerzo o bocadillo empacado al estilo japonés, dividido en porciones en una caja con varios compartimentos.

Ingredientes:

- ½ taza de zanahorias, en rodajas
- ¼ taza de arándanos
- ½ manzana mediana, en rodajas
- 2 cucharadas de hummus
- 4-5 galletas integrales

Instrucciones:

1. Empaque las zanahorias, los arándanos, la manzana, el hummus y las galletas saladas en una lonchera estilo bento dividida o en recipientes separados con tapas.

Consejo:

Puede hacer esta receta con anticipación y refrigerarla hasta por 1 día.



BLUE ZONES PROJECT
by sharecare

Presentado
por



Texas Health