

# El truco para poder comer golosinas de Halloween

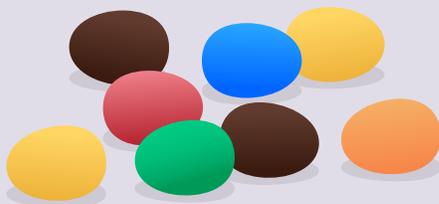
¡Puede disfrutar las golosinas de Halloween y aún así cumplir sus metas de salud! El secreto es el tamaño de la porción. Para satisfacer los antojos cuando se está reduciendo el consumo de azúcar, el camino a seguir es comer porciones pequeñas. Estas son seis golosinas que puede disfrutar, ya que tienen **10 gramos de azúcar o menos**:



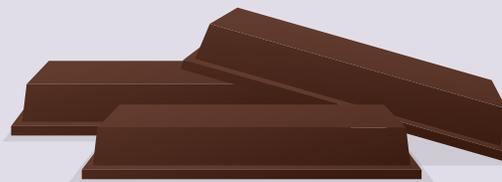
**1 Mini York Peppermint Patty  
envuelto individualmente**



**2 minichocolates negros Justin's  
de mantequilla de maní**



**8 confites M&M's de maní**



**1 Kit Kat tamaño refrigerio  
(3 galletas dulces de oblea)**



**3 cuadritos Starburst**



**1 rollo de Smarties**