

# NUTRITION TO GO

## Meriendas Saludables

Una merienda saludable puede brindarle la energía y la nutrición que necesita en un día. Mezclar alimentos de diferentes grupos le ayudará a mantenerse lleno de energía entre comidas y a sentirse lleno. Una merienda debe contener alimentos de al menos dos **grupos de alimentos de MiPlato** (**verduras**, **frutas**, **granos**, **proteínas** y **lácteos**).



**Pruebe algunas de estas ideas de meriendas saludables.**



Yogur desnatado con **bayas**



**Zanahorias** y **hummus**



**Manzanas** & **mantequilla de maní**



**Queso bajo en grasa** & **uvas**



**Requesón bajo en grasa** & **piña**



**Cereal integral** & **leche baja en grasa**



**Galletas integrales** & **queso bajo en grasa**



**Aguacate en pan integral**



**Nueces o semillas** & **frutas**



**Huevo duro** con **pan integral** o **tortilla de maíz**



**Tomates cherry** con **mozzarella bajo en grasa**

## Consejos para Merendar

- Agregue ingredientes de meriendas saludables a su lista de compras.
- Prepare porciones de refrigerios en recipientes o bolsas pequeños para llevarlos a sus citas o mientras hace mandados.
- Tenga cuidado con los refrigerios frente al televisor, la computadora o el teléfono.
- Elija entre una variedad de frutas y verduras semanalmente para mantener sus refrigerios nutritivos e interesantes.



## Parfait de Yogur

Porciones por receta: 1      Tiempo de preparación: 5 minutos      Costo: \$1.09 por receta  
Tamaño de porción: 1 parfait      Tiempo de cocción: 0 minutos



### Ingredientes

- 1 taza yogurt de vainilla bajo en grasa
- ½ taza fruta picada (por ejemplo, bayas, banana or duraznos frescos o congelados)
- ¼ taza cereal integral

### Preparación

1. En una taza pequeña, agregue la mitad del yogurt. Después, añada otra capa con mitad de la fruta.
2. Agregue el resto del yogurt y después el resto de la fruta.
3. Cubra por encima con el cereal. ¡Disfrute!

¿Sabía que?

Un parfait de yogurt hace un excelente desayuno, postre o merienda de medio día!

Puede encontrar más recetas en: <https://web.uri.edu/community-nutrition/recipes/>