

NUTRITION TO GO

Meriendas Saludables para Llevar

¿Qué es una merienda saludable?

Una merienda saludable es una merienda que contiene al menos 2 diferentes grupos de alimentos (lácteos, frutas, vegetales, proteína y granos).



¿Cuáles son los beneficios de las meriendas saludables?

- Mezclar alimentos de diferentes grupos le ayudará a obtener la **nutrición, fibra y energía** que necesita a través del día.
- Mantenerse alimentado entre comidas evitará que sienta mucha hambre, lo cual puede llevar a comer de más después.
- Las meriendas saludables permiten que obtenga **vitaminas y minerales** extra durante el día.

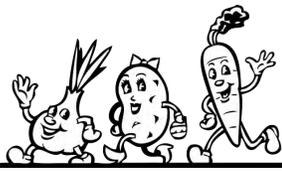
¿Cuáles son algunas meriendas saludables para llevar?

Merendar puede ser difícil cuando siempre está ocupado. Aquí hay algunas ideas que puede preparar antes de tiempo o hasta tomar para llevar consigo mismo:

- ☺ ½ taza rodajas de pepino y 1 cucharada (cda) **hummus (vea receta al reverso)**
- ☺ ½ taza queso cottage y ½ taza piña triturada
- ☺ 5 oz yogurt y ½ taza bayas
- ☺ 6 galletas integrales y una rebanada de queso
- ☺ Como 17 pretzels y 2 cda. mantequilla de maní
- ☺ ½ taza rodajas de manzana y un puño pequeño de semillas de girasol
- ☺ 1 huevo duro y 1 bagel mini integral
- ☺ ½ taza tomate y 1 rebanada de queso
- ☺ Como 10 chips de tortilla integral con 2 cda. salsa
- ☺ ½ pan de pita integral con 2 cda. hummus
- ☺ ½ taza tiras de pimentón y 2 cda. **dip estilo "Ranch" (vea receta al reverso)**
- ☺ 1 tortilla integral pequeña y 1 cda. queso rallado



***Recordatorio: las meriendas no son comidas, así que mantenga las porciones pequeñas.**



Meriendas Saludables para Llevar

Merendar puede ser fácil, pero merendar *saludablemente* puede ser difícil. Aquí hay dos recetas rápidas y fáciles que saben excelentes con vegetales frescos.

Hummus

Hace 8 porciones (3 cucharadas cada una)

Ingredientes

- 1 lata de 15 onzas de garbanzos
- 1 diente de ajo
- ¼ cucharadita sal
- 1 cucharada aceite de oliva
- 1 cucharada jugo de limón
- 3 ramitas de perejil fresco



Preparación:

1. Abra la lata de garbanzos. Escurra y retenga el líquido de la lata.
2. En una licuadora o procesador combine los garbanzos, ajo, sal, aceite, limón y perejil. Mezcle, agregando gradualmente un poco del líquido hasta que el dip esté espeso y cremoso.
3. Sirva con pan de pita, palitos de zanahoria u otros vegetales picados.

El hummus está hecho de garbanzos, haciéndolo parte del grupo de la **PROTEÍNA**. ¡La proteína ayuda a mantener a sus músculos fuertes!

Nutrition Facts

8 servings per container	
Serving size	3 tablespoons
Amount per serving	
Calories	70
% Daily Value*	
Total Fat 2g	3%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 85mg	4%
Total Carbohydrate 9g	3%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 0g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 3g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 26mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 96mg	2%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Dip Estilo "Ranch"

Hace 8 porciones (2 cucharadas cada una)

Ingredientes:

- ⅓ taza mayonesa baja en grasa
- ⅓ taza yogurt sin grasa
- ¼ cucharadita eneldo
- ½ cucharadita sal de apio



Preparación:

1. En un tazón pequeño, mezcle la mayonesa, yogurt, eneldo y sal de apio. Mezcle hasta cremoso.
2. Sirva con zanahorias cortadas, palitos de apio, rodajas de pepino, tomates cherry o cualquier otro vegetal fresco.

Nutrition Facts

6 servings per container	
Serving size	2 tablespoons of dip (26g)
Amount per serving	
Calories	50
% Daily Value*	
Total Fat 4.5g	6%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 190mg	8%
Total Carbohydrate 2g	1%
Dietary Fiber 0g	0%
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 1g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 18mg	2%
Iron 0mg	0%
Potassium 8mg	0%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Consejo para ahorrar: Los productos pre-cortados cuestan más. Ahorre dinero cortando sus propias frutas y verduras.