

Meriendas Saludables para Empacarle

a su Niño de Preescolar

¿Qué es una merienda?



- ➔ Una merienda saludable contiene alimentos desde por lo menos 2 de los 5 grupos alimenticios (vegetales, frutas, granos, proteína y productos lácteos).
- ➔ Elija meriendas para sus niños que son bajas en grasa y azúcar añadida.
- ➔ Meriendas y golosinas son diferentes. Dulces, galletas y chocolates son altos en azúcar y bajos en nutrición. Guárdelos para una ocasión especial.

Beneficios de las meriendas saludables:

- Brindan a sus niños **un estímulo cerebral** para que tengan éxito en la escuela.
- Mantienen a los niños **llenos** mientras están en la escuela.
- Ayudan a proveer todas las **vitaminas y minerales** que necesitan los niños para crecer y ser sanos.



Consejos para los Padres:

- ✓ Planifique y compre las meriendas saludables cuando vaya de compras.
- ✓ Al elegir las meriendas, ofrezca dos opciones saludables y deje al niño escoger una.
- ✓ Empaque las meriendas para los niños en bolsitas de plástico para llevar.

~Al otro lado hay ideas para meriendas sencillas y saludables~

Meriendas Sencillas y Saludables para Empacar

- Rebanadas de pepino y **puré de garbanzos (vea la receta más abajo)**

- Yogurt bajo en grasa y bayas



- Palitos de pretzel enrollados con rebanadas de pavo
- Rice cakes con mantequilla de girasol
- Totopos con salsa
- Tortilla de harina integral y queso
- Palito de queso y rodajas de tomate
- Queso cottage con pedazos de piña

- Galletas integrales y rebanadas de queso



- Mezcla para picar (vea la receta abajo)**
- Pan pita con puré de garbanzos
- Rebanadas de manzana y semillas de girasol
- Un huevo duro y un bagel pequeño
- Rebanadas de pimiento con aderezo ranch
- Puré de manzana sin azúcar y galletas graham



Puré de Garbanzos

- 1 lata de 15 onzas garbanzos
- 2 cucharadas zumo de limón
- 1 cucharada aceite de oliva
- ¼ cucharadita sal
- 4 ramitas perejil fresco (opcional)

1. Abra la lata y drénela, guardando el líquido en una taza de medir.
2. Combine todos los ingredientes en una licuadora y mezcle hasta cremoso. Eche 1-2 cucharadas del líquido si necesita.
3. Sírvalo con palitos de zanahoria y apio, pretzels o pan pita integral.

Mezcla para Picar

- 2 cucharadas pretzels pequeños
- 2 cucharadas cereal integral
- 1 cucharadita uvas pasas
- 1 cucharadita semillas de girasol

Ponga los ingredientes en una bolsita de plástico. ¡Agítela y llévela dondequiera!

Para más recetas saludables, visite a:
uri.edu/SnapEd/recipes