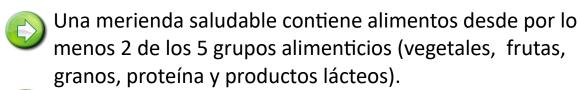
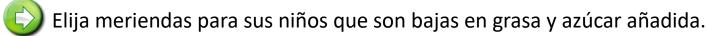
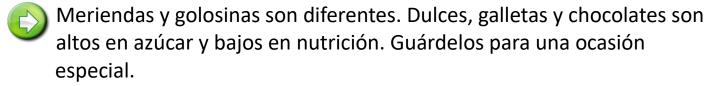
# Meriendas Saludables para Empacarle

## a su Niño de Preescolar

### ¿Qué es una merienda?







#### Beneficios de las meriendas saludables:

- Brindan a sus niños un estimulo 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 Empa

- ☐ Rebanadas de pepino y **puré de** garbanzos (vea la receta más abajo)
- ☐ Yogurt bajo en grasa y bayas
- □ Palitos de pretzel



- ☐ 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



#### 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 liquido en una taza de medir.
- 2. Combine todos los ingredientes en una licuadora y mezcle hasta cremoso. Eche 1-2 cucharadas del liquido si necesita.
- 3. Sírvalo con palitos de zanahoria y apio, pretzels o pan pita integral.

□ 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



#### 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