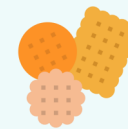


Ideas de tentempiés para niños



En lugar de:



Prueba con:



Pan blanco o pan dulce con Nutella

Pan integral o torta de arroz con aguacate o mantequilla de frutos secos

En lugar de:



Prueba con:



Paletas heladas compradas en la tienda o helado pesado y cremoso

Barritas de fruta congeladas caseras o yogur natural con fruta



Barritas o batidos de proteínas

Huevo duro, queso en tiras o atún con galletas



Papas fritas, galletas normales

Galletas con alto contenido de fibra, palomitas de maíz o palitos de verduras frescas



Barritas de granola preenvasadas, mezcla de frutos secos prepreparada con sal y dulces agregados

Barritas de granola caseras y mezcla de frutos secos con frutos secos sin sal, frutas secas y mini pretzels



Condimentos/salsas envasados: salsa de queso, aderezo ranchero o francés, crema agria

Hummus, crema de aguacate, requesón, salsa casera a base de yogur



Dulces, mini muffins, magdalenas, galletitas

Fruta de temporada fresca o congelada



Bebidas azucaradas: Caprisun, Kool Aid, Sunny D, tés helados

Agua, leche, batido casero de frutas y verduras

Receta de mezcla de frutos secos: ¡mezcla y combine para crear su propia mezcla de frutos secos para sus hijos! **Esto es lo que necesitará:**

Carbohidratos (elija al menos 1)

- 1/2 taza de cualquier cereal rico en fibra (como Cheerios multigrano)
- 1/2 taza de palomitas de maíz
- 1/2 taza de pretzels integrales
- 1/2 cup whole grain pretzels



Frutas y verduras no perecedoras (elija al menos 1)

- 1/4 taza de frutas secas (como pasas, albaricoques o arándanos)
- 1/4 taza de chips de banana, manzana, coco o verduras
- 1/4 taza de papas fritas de guisantes



Grasas y proteínas saludables (elija al menos 1)

- 1/4 taza de frutos secos de su elección (como anacardos, cacahuates, nueces o almendras)
- 1/4 taza de soja o garbanzos tostados
- 1/4 taza de semillas de calabaza o girasol en caso de alergia a los frutos secos

Preparación: elija al menos 1 alimento de las listas anteriores. Agregue una pequeña cantidad de cada uno a un recipiente o una bolsa para tentempié y mezcle suavemente. ¡Llévelo consigo en una **bolsa para tentempié con cierre** o sírvalo en casa!

Bocadillos energéticos: rinde 20 porciones

Receta adaptada de allrecipes.com



Esto es lo que necesitará:

- 1 taza de avena
- 1/2 taza de mantequilla de cacahuate o de otro fruto seco
- 1/2 taza de semillas de linaza
- 1/2 taza de arándanos, dátiles, pasas
- 1/3 taza de miel
- 1 cucharada de semillas de chía (opcional)
- 1 cucharadita de extracto de vainilla

Preparación:

1. Combine todos los ingredientes. Tape y enfríe en el refrigerador durante 30 minutos.
2. Retire la masa fría del refrigerador. Forme 20 bolas de una palgada.
3. Para las barritas, presione la masa sobre una bandeja para hornear forrada con papel mantequilla. Corte en barritas.

Para los niños con alergias a los frutos secos, ¡pruebe estas ideas de tentempiés sin frutos secos!

Adaptado de Nutrichicos



Palomitas de maíz



Edamame tostado en seco



Chips de manzana



Tortilla integral o chips de arroz con hummus, aguacate o salsa de frijoles



Galletas y queso