

25 Bocadillos Saludables Para los Niños



Cuando aparece un ataque de bocadillos, carga “combustible” con estos alimentos totalmente nutritivos.

Bocadillos fáciles, sabrosos (y saludables)

Es posible que necesites la ayuda de un adulto con algunas de estas opciones.

1. Pela una banana y métela en yogur. Gírala en cereal triturado y congélala.
2. Llena un pan de pita integral con queso ricotta y rebanadas de manzana Granny Smith. Agrégale un poquito de canela.
3. Mezcla cereal listo para comer, frutas secas y nueces en una bolsa para sándwiches para un bocadillo para el camino.
4. Unta una cucharada de yogur congelado en dos galletas graham y agrégale rodajas de banana para hacer un sabroso sándwich.
5. Cubre granola crocante con yogur de vainilla con bajo contenido de grasa y rocíalo con arándanos.
6. Pon una papa asada pequeña en el microondas. Cúbrela con queso Cheddar reducido en grasa y salsa.
7. Haz bocadillos de brochetas. Pon queso bajo en grasas cortado en cubos y uvas en palillos de pretzel.
8. Tuesta un waffle integral y cúbrela con yogur con bajo contenido de grasa y melocotones tajados (duraznos).
9. Unta mantequilla de maní sobre rodajas de manzana.
10. Mezcla leche con bajo contenido de grasa, fresas congeladas y una banana durante 30 segundos para un delicioso batido.
11. Haz un mini-sándwich con ensalada de atún o huevo en un panecillo.
12. Rocía queso rallado Monterey Jack sobre una tortilla de maíz; pliéjala en dos y ponla en el microondas por 20 segundos. Cubre con salsa.

¡Sumérgelo!

Bocadillos extra

Sumerge zanahorias bebé y tomates cherry en aderezo ranch con bajo contenido de grasa.

Sumerge fresas o rebanadas de manzana en yogur con bajo contenido de grasa.

Sumerge pretzels en mostaza.

Sumerge trozos de pita en hummus.

Sumerge galletas graham en puré de manzana.

Sumerge hojuelas de tortilla horneadas en salsa de frijoles.

Sumerge galletas de animales en pudín con bajo contenido de grasa.

Sumerge palitos de pan en salsa.

Sumerge una barra de granola en yogur con bajo contenido de grasa.

Sumerge mini waffles para tostadora en puré de manzana con canela.

Volante de 25 bocadillos saludables para los niños.

Continuación >

25 bocadillos saludables para los niños (continuación)

13. Pon arándanos secos y nueces picadas en avena instantánea.
14. Mezcla mantequilla de maní y copos de maíz en un tazón. Forma bolas y pásalas sobre galletas graham picadas.
15. Pon una taza de sopa de tomate o vegetales en el microondas y disfrútala con galletas integrales.
16. Llena un cono de waffle con fruta cortada y cubre con yogur de vainilla con bajo contenido de grasa.
17. Rocía queso Parmesano rayado sobre palomitas de maíz calientes.
18. Unta mostaza sobre una tortilla de harina. Cubre con una rodaja de pavo o jamón, queso con bajo contenido de grasa y lechuga. Luego enróllala.
19. **Banana Split:** Cubre una banana con vainilla con bajo contenido de grasa y yogur congelado de fresa. Rocía con tu cereal integral favorito.
20. **Sándwiches con formas:** Haz un sándwich con pan integral. Corta tu forma favorita usando un cortador de galletas grande. Come la forma divertida, y también los bordes.
21. **Mini Pizza:** Tuesta un English muffin, rocíalo con salsa de pizza y cúbrelo apenas con queso mozzarella con bajo contenido de grasa.
22. **Camino empedrado:** Pica una galleta graham en trozos del tamaño de un bocado. Agrega pudín de chocolate con bajo contenido de grasa junto con malvaviscos miniatura.
23. **Sándwich invertido:** Unta mostaza sobre una rebanada de pavo. Envuélvela alrededor de un palito de pan de ajonjolí.
24. **Parfait:** Pon capas de yogur de vainilla y mandarinas o arándanos en un vaso alto. Cubre con granola.
25. **Hormigas en un tronco:** Cubre tallos de apio con mantequilla de maní o queso crema con bajo contenido de grasa. Cubre con uvas pasas.

