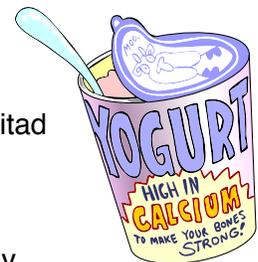
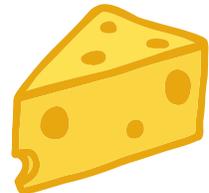


## Sugerencias del Chef Solus Para Meriendas Saludables Para Niños



Las meriendas son una parte muy importante de la dieta de un niño que va creciendo. Las meriendas saludables les dan a los niños nutrientes y calorías adicionales entre comidas. Deje esa merienda empacada y diviértase con su niño. ¡Aquí le ofrecemos una lista de ideas de meriendas saludables que son fáciles de preparar y con las cuales los niños pueden ayudar!

- Pele una banana y mójela en yogur. Enróllela en cereal machacado y congélela.
- Úntele crema de maní o queso en crema bajo en grasa a palitos de apio. Póngale pasas por encima.
- Rellene un pan pita integral con queso ricota y rebanadas de manzana tipo Granny Smith. Agréguele un poco de canela.
- Mezcle cereal listo para comer, fruta seca y nueces en una bolsita de sándwich para una merienda para el camino.
- Úntele una cucharada de yogur congelado a dos galletas tipo graham y rebanadas de banana para un rico sándwich.
- Póngale granola crujiente y arándanos azules encima de yogur de vainilla bajo en grasa.
- Hornee una papa pequeña en el microondas. Póngale encima queso cheddar bajo en grasa y salsa.
- Haga pinchos. Póngale cubitos de queso bajo en grasa a palitos de pretzels.
- Tueste un waffle integral y póngale yogur bajo en grasa y rebanadas de melocotón encima.
- Úntele crema de maní a rebanadas de manzana.
- Póngale queso de Monterey rallado a una tortilla de maíz; dóblelo por la mitad y póngalo en el microondas por veinte segundos. Póngale salsa encima.
- Échele arándanos agrios y nueces picadas a la avena instantánea.
- Mezcle crema de maní y cornflakes en un plato hondo. Fórmelo en bolitas y enróllelo en galletas tipo graham machacadas.
- Llène una barquilla de waffle con fruta picada y yogur bajo de vainilla en grasa.
- Banana Split: Póngale yogur bajo en grasa de vainilla y de fresas congelado encima de una banana. Póngale encima su cereal integral favorito.
- Úntele mostaza a una tortilla de trigo. Póngale encima una rebanada de pavo o jamón, queso bajo en grasa y lechuga. Entonces enróllela.
- Mini Pizza: Tueste un panecillo inglés, salsa de pizza y un poco de queso mozzarella bajo en grasa.
- Rocky Road: Haga pedacitos de galletas graham y póngales pudín de chocolate bajo en grasa con malvaviscos en miniatura encima.
- Sándwich de adentro-afuera: Úntele mostaza a una rebanada de pavo. Enróllelo alrededor de un palito de pan.
- Parfait: Haga capas de yogur de vainilla y mandarinas o arándanos azules



¡Visite [es.ChefSolus.com](http://es.ChefSolus.com) para juegos de nutrición en línea, actividades divertidas y herramientas nutritivas para padres y niños gratis!

Derechos de Autor © Nourish Interactive, Derechos Reservados