

Meriendas Saludables Favoritas Del Chef Solus

¡Aquí tenemos una lista de ideas para meriendas saludables que son fáciles de preparar con un poco de ayuda de mamá y papá! ¡Colorea las meriendas favoritas del Chef Solus!

1

Pela una banana y mójala en yogur.



2

Úntale crema de maní o queso bajo en grasa a palitos de apio.

Ponle pasas encima.



3

Merienda para llevar. Prepara pinchos para merienda. Pon cubitos de queso bajo en grasa o uvas en palitos de pretzels.



4

Mezcla cereal listo para comer, frutas y nueces secas en una bolsita para sándwiches para una merienda para llevar.



5

Úntale una cucharada de yogur a dos galletas Graham y agrégale banana en rebanadas para hacer un rico sándwich.



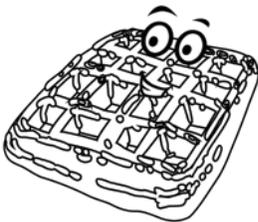
6

Ponle crujiente granola y moras azules encima de yogur de vainilla bajo en grasa.



7

Pon a tostar una waffle integral y ponle encima yogur bajo en grasa y melocotones en rebanadas.



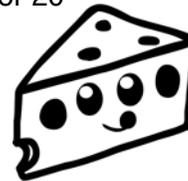
8

Úntale crema de maní a rebanadas de manzana.



9

Espolvorea queso Monterey Jack rallado sobre una tortilla de maíz; dóblala por la mitad y ponla en el microondas por 20 segundos. Ponle salsa encima.



Visita www.ChefSolus.com para hojas de trabajo imprimibles para niños, juegos de educación de nutrición, rompecabezas, actividades y más

Derechos de Autor © Nourish Interactive, Derechos Reservados

Meriendas Saludables Favoritas Del Chef Solus

10 Echare arándanos y nueces picadas e la avena instantánea.



12 Llena un cono de waffle con fruta picada y ponle yogur bajo en grasa encima.



11 Mezcla crema de maní y cornflakes en un plato hondo. Móldalo en bolas y ruédalo en galletas Graham en polvo.



13 SÚntale mostaza a una tortilla de harina de trigo. Encima ponle una rebanada de pavo o jamón, queso bajo en grasa y lechuga. Entonces enróllalo.



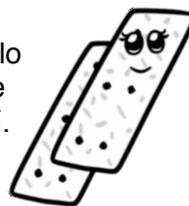
14 Banana Split: Encima de una banana ponle yogur congelado bajo en grasa de vainilla y fresa. Espolvorea con tu cereal integral favorito.



15 Mini Pizza: Tuesta un English muffin, rocíalo con salsa de pizza y espolvoréalo con queso mozzarella bajo en grasa.



16 Sándwich de adentro para afuera: Úntale mostaza a una rebanada de pavo estilo Deli. Enróllalo alrededor de un palito de pan de ajonjolí.



17 Rocky Road: Parte una galleta graham en pedazos del tamaño de un bocado. Agrégaselos al pudín de chocolate con unos pedazos de miniaturas de malvavisco.



18 ¡Escribe tu merienda saludable favorita!



Fuente: American Dietetic Association

Visita www.ChefSolus.com para hojas de trabajo imprimibles para niños, juegos de educación de nutrición, rompecabezas, actividades y más

Derechos de Autor © Nourish Interactive, Derechos Reservados