

MERIENDAS SALUDABLES

Actividad: Haga una lluvia de ideas sobre refrigerios saludables que le gustaría probar.

Mezcle y combine dos grupos de alimentos para un refrigerio equilibrado.

FRUTA

- fresas
- plátano
- arándanos
- sandía
- piña
- Cantalupo
- uvas
- duraznos
- nectarinas
- clementinas
- fruta enlatada
- peras
- rebanadas de manzana
- fruta congelada
- caqui
- cerezas
- mango
- granada
- gotas de miel
- frambuesas
- moras

VEGETALES

- rodajas de pimiento
- guisantes
- ensaladas verdes
- zanahorias bebe
- tallos de apio
- tomates cherry
- rábanos
- Rebanadas de pepino
- jicama
- guisantes de nieve
- coliflor

PROTEÍNA/GRANOS

- queso de hebra
- hummus
- mantequilla de cacahuete
- semillas de nuez
- yogur
- queso cottage
- huevos hervidos
- palomitas de maíz
- galletas integrales
- pan de grano entero

ESCRIBE TUS IDEAS AQUÍ

ex. hormigas en un tronco (apio + mantequilla de cacahuete + pasas)



THE W.E.L.L. CLINIC

by Children's Primary Care Medical Group