

## Otras Opciones de Meriendas

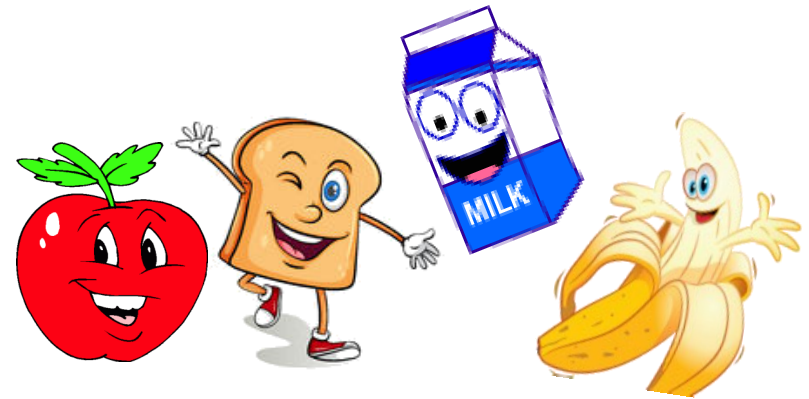
- Cereales y frutas secas
- Banana cubierta de crema de maní
- Tortilla con queso derretido (quesadilla)
- Galletas de avena y un vaso leche
- Paletas congeladas de jugo de naranja 100%
- Puré de manzana
- Palitos de queso enrollados con jamón de pavo
- Galletas saladas y queso
- Paletas congeladas de frutas
- Palomitas de maíz
- Palitos de apio con queso crema

**\*\*Siempre tenga las frutas enlatadas en jugo 100%\*\***

Information from: <http://www.buildhealthykids.com/mornings.html>



Contact us at: [MHSI@montefiore.org](mailto:MHSI@montefiore.org) or 347-418-4738



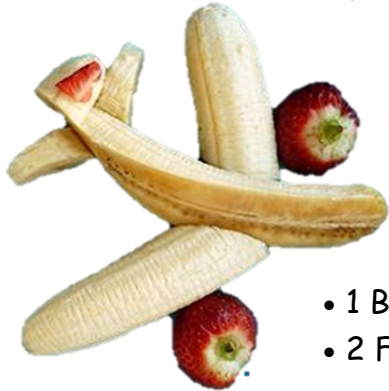
# ¡Es Hora de la Merienda!

Por Aire... Por Tierra... Por Agua...!!



## ¡HAGAMOS LA MERIENDA MÁS DIVERTIDA!

**ESCOGE:** UNA PORCION DE UNA FRUTA O VEGETAL  
1 ONZA DE CARNE/LEGUMBRE O GRANO/CEREAL INTEGRAL  
1/2 TAZA DE LECHE



### Vuela por los cielos..

#### Ingredientes

- 1 Banana
- 2 Fresas

(\*\*Haga que un ADULTO corte la banana)

### Acompaña a la Oruga Hambrienta a caminar..



#### Ingredientes

- 1 Manzana
- Queso Babybel
- Trozos pequeños de queso (para los ojos)

(\*\*Haga que un ADULTO corte la manzana)

## Ven a nadar con los Delfines..

#### Ingredientes

- 1 Banana
  - Uvas
- (\*\*Haga que un ADULTO corte las bananas)



## Ejemplos de Meriendas Saludables..

### Su hijo puede elegir..

- Palitos de vegetales con Hummus
- Yogurt acompañado de bayas o de su fruta favorita
- Palitos de queso con trozos de manzana
- Manzana con crema de maní (tome en cuenta las alergias a las nueces)
- Chips de tortilla con salsa
- Galletas integrales con pedazos de frutas o vegetales
- Mezcla de frutas secas: nueces, cereales, frutos secos, pasas y/o pedasitos de chocolate
- Brochetas de frutas cubiertas de yogurt
- Batidos: Mezcle en la licuadora: leche (1/2 taza de leche sin grasa) frutas (1/2 taza de fresas) y yogurt (2 onzas). A los niños también les gustan los batidos congelados.