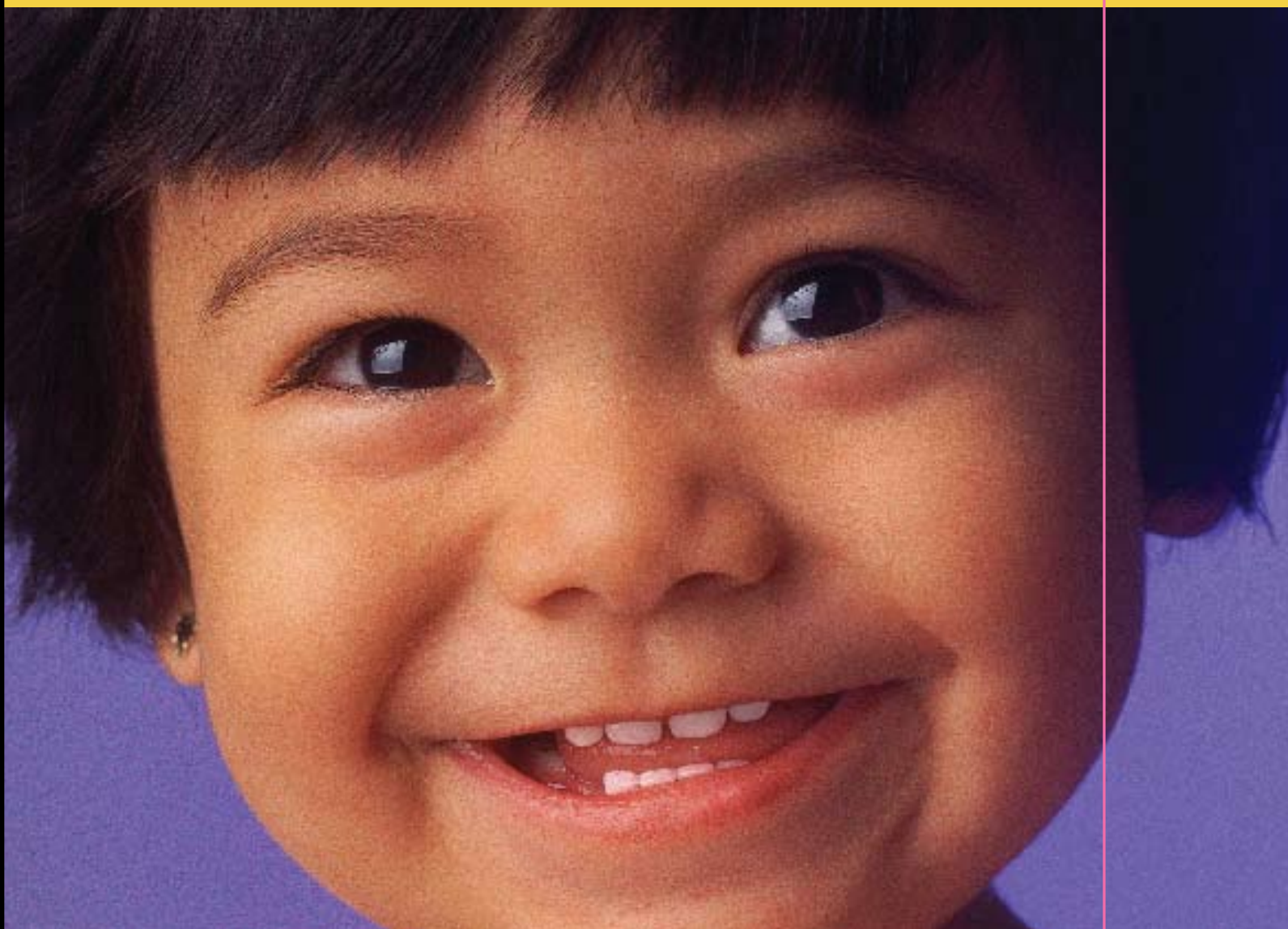


Las meriendas saludables
producen sonrisas más felices



Conozca nuestras ideas para
meriendas de 1 minuto.

'mamá, apúrate que tengo hambre'

RECETAS PARA MERIENDAS DE 1 MINUTO

Galleta congelada de Tom: Tome dos galletas cuadradas del tipo graham y úntelas con mantequilla de maní. Coloque 3-4 rodajas de banana encima de una de las galletas y cubra con la otra galleta (con la mantequilla de maní para dentro). Envuelva en papel de plástico y congele. Sirva congelado.

La Salsa de Juanito: Combine 1 taza de yogurt al natural con 1 taza de salsa. Refrigere y sirva con verduras cortadas en trozos.

Mixto de Little Miss Muffet: Mezcle palomitas de maíz livianas hechas en el microondas con Cheerios™, pedacitos de frutas secas, pretzels "twists" y maníes asados sin sal. (Para niños mayores de 3 años.)

Las Uvas de Georgie Porgie: Congele uvas rojas y verdes. Sirva frías. (Corte las uvas en trozos pequeños para los niños menores de 3 años).

Postre Parfait Jack Sprat: Ponga 1/3 de un yogurt de vainilla semi descremado (8-oz.) en un vaso de papel o de vidrio. Cubra con 1/2 taza de nueces picadas o "blueberries" y 2 cucharadas de Grape-Nuts®. Repita las capas.

Paletas de Humpty Dumpty: Combine 1 lata (15 oz.) de peras cortadas en mitades o rebanadas y 1 yogurt pequeño (6-8 oz) de vainilla semi-descremado en la licuadora. Bata hasta que quede sin grumos. Divida la mezcla en vasitos de papel e inserte un palito en el centro de cada paleta. Congele hasta que se endurezcan, unas 3 a 4 horas.

Zapallitos de Jack and Jill: Corte los zapallitos en rebanadas. Salpique con queso Monterey Jack y pimiento rojo picado. Cocine en microondas a temperatura alta por 1 minuto o hasta que se derrita el queso.

Postre Helado de Simón el Bobo: Coloque 2 cucharadas de mantequilla de maní cremosa en un recipiente pequeño para microondas. Caliente hasta que se derrita, por un minuto más o menos. Vierta 1/2 taza de yogurt congelado encima.

Banana de Little Bo Peep: Corte la banana en dos a lo largo. Unte una mitad con 2 cucharadas de mantequilla de maní. Coloque por encima presionando 2 cucharadas de hojuelas de maíz u otro cereal que le guste. Cubra con la otra mitad de la banana y corte por la mitad.

Mini-kabob de Old King Cole: Corte el queso en cubos del tamaño de un dado. Ensarte una uva y un pedazo de queso con un palillo de dientes. Repita con los demás pedazos de queso y uvas. (Para niños menores de 3 años, corte las uvas a la mitad).

Waffles de Little Boy Blue: Tueste waffles de multigranos. Cubra con capas de mantequilla de maní, mermelada y tajadas de banana. Cubra con otro waffle. Corte en 4 partes.

Suspiro de la Reina de Corazones: Unte medio bagel con 2 cucharadas de salsa para pasta. Salpique con mozzarella rallada. Dore en el horno tostador o coloque en la parrilla hasta que el queso esté dorado.