



Bocadillos Escolares

Ideas para bocadillos para los niños, saludables, rápidas y fáciles

Elecciones Saludables

- ✿ Elegir verduras y frutas con frecuencia.
- ✿ De ser posible, incluir más de un grupo alimenticio.
- ✿ Servir fruta lista para comer.
- ✿ Dejar que los niños decidan cuando están llenos.
- ✿ ¡Leer las etiquetas en los alimentos! Por ejemplo, buscar lácteos sin grasa y bajos en grasa, granos integrales y bocadillos sin azúcar agregado.

Consejos de Seguridad

- ✿ Lavarse las manos antes de manipular y comer bocadillos.
- ✿ Enjuagar todas las frutas y verduras frescas antes de comerlas.
- ✿ Los artículos fríos no deben permanecer a temperatura ambiente durante más de 2 horas.
- ✿ Al compartir los bocadillos con otros, verificar si alguien tiene alergias.
- ✿ Los niños pueden atragantarse con los bocadillos. Cortar los alimentos en pedazos pequeños que se pueden masticar fácilmente y untar ligeramente las mantequillas de nueces y semillas. Cuidar de cerca a los niños de todas las edades.



Galletas saladas



Salsa



Chiles campana



Naranjas



Tazas de fruta



Puré de manzana



Zanahorias



Peras



Plátanos



Barras de cereal



Tomates



Mezcla de cereales y frutas secas



Yogur



Queso



Manzanas



Bocadillos Saludables para Grupos

Ensalada Vaquera

Ingredientes:

- 2 latas (15 onzas cada una) de **frijoles**, escurridos y enjuagados (pruebe negros, pintos, rojos, garbanzos, frijoles de ojo negro, o una mezcla)
- 1³/₄ tazas de **elote** (fresco/cocido, congelado/descongelado o enlatado/escurrido)
- 1 taza de **cilantro** o **perejil**, finamente picado
- 5 **cebollines**, rebanados o 1/2 taza de **cebolla**, finamente picada
- 3 **tomates** medianos, picados
- 1 **aguacate**, picado (opcional)
- 1 cucharada de **aceite de canola** o **vegetal**
- 2 cucharadas de **vinagre** o **jugo de limón verde**
- 1/2 cucharadita de **sal** y **pimienta**

Preparación:

1. Combine todas las verduras en un tazón grande.
2. Mezcle el aceite, el vinagre o jugo de limón verde, la sal y la pimienta en un tazón pequeño.
3. Ponga la mezcla de aceite sobre los ingredientes de la ensalada y revuelva ligeramente.
4. Sirva como una ensalada, un wrap de lechuga o una salsa con pan árabe tostado o totopos de maíz horneados.
5. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Rinde 8 tazas (32 porciones de 1/4 de taza)

Tiempo de preparación: 20 minutos

Visite FoodHero.org/es para más recetas de bocadillos saludables y deliciosos.

Licuada Poderoso de Popeye

Cantidades para una licuadora de capacidad de 7 tazas:

Ingredientes:

- 1 taza de **jugo de naranja**
- 1/2 taza de **jugo de piña**
- 1/2 taza de **yogur** bajo en grasa de **sabor natural** o de **vainilla**
- 1 **plátano**, pelado
- 2 tazas (aproximadamente 2 onzas de peso) de **hojas de espinacas** frescas
- 1 taza de **hielo picado**

Preparación:

1. Combine todos los ingredientes en una licuadora.
2. Licue completamente hasta que quede sin grumos.
3. Sirva inmediatamente.
4. Refrigere lo que sobre durante las siguientes 2 horas.

Rinde 4 tazas. Repita cuantas veces sea necesario para servir a grupos más grandes.

Tiempo de preparación: 10 minutos por lote

La Conexión entre Padre-Maestro

¡Cada bocado cuenta! Ayude a los niños a comer más frutas y verduras al traerlas al salón de clases como bocadillo. He aquí como:

- ☀ Verifique si su escuela tiene reglas para traer comida. ¿Alguien en la clase tiene una alergia alimenticia o sigue una dieta especial? Ofrezca proporcionar una lista de los ingredientes en su bocadillo.
- ☀ Manténgalo fresco. ¿Está disponible un refrigerador para guardar ingredientes de bocadillos perecederos?
- ☀ Hágalo fácil y de bajo costo. Por ejemplo, darle a cada niño unas rodajas de manzanas verdes y rojas podría requerir solo de 4 a 6 manzanas.
- ☀ Forme un equipo con otros padres para traer los ingredientes necesarios para una receta o bocadillo. Pruebe verduras con salsa ranchera o una mezcla de frutos secos con diferentes tipos de cereales.

¡Los Niños Pueden!

Cuando los niños ayudan a preparar los bocadillos, son más propensos a probarlos. Enséñeles a los niños a:

- ☀ lavar frutas o verduras.
- ☀ preparar bolsas/tazas de bocadillos.
- ☀ medir y mezclar ingredientes.
- ☀ verter agua para servir con los bocadillos.