



7 Botanas para Niños

1. Muffin inglés, bagel o una tortilla horneada con salsa y queso - ¡Bocaditos de pizza! Acompañe con rebanadas de zanahoria o brócoli picado.
2. Tortillas de harina rellenas con huevos revueltos, queso y vegetales.
3. Panqueques con yogur, plátano y frutillas.
4. Yogur con capas de fruta picada y con galletas graham machacadas.
5. Palomitas espolvoreadas con curry en polvo y pimienta negra.
6. Tortillas cortadas en triángulos y tostadas en el horno con salsa de tomate picado. Agregue lácteos con una porción de crema.
7. Manzanas rebanadas sumergidas en yogur con canela y miel.

Consejo de Cocina

Es más fácil que los niños preparen sus propias botanas si tienen a mano ingredientes como tortillas, queso y manzanas.

Prepare paquetes de botanas que brinden a los niños variedad y permitan ser creativos con las comidas.

¡Incluya los colores del arco iris en cada paquete de botanas!



Para obtener recetas e información nutricional, visite capitalareafoodbank.org/recipes

Together we can solve hunger™