



7 Kid-Friendly Snacks

1. English muffin, bagel, or tortilla baked with sauce and cheese - Pizza Bites! Pair with carrot slices or chopped broccoli.
2. Flour Tortillas stuffed with scrambled eggs, cheese and veggies.
3. Pancakes topped with yogurt, bananas and strawberries.
4. Yogurt layered with chopped fruit and crushed graham crackers.
5. Popcorn sprinkled with curry powder and ground black pepper.
6. Toasted tortilla triangles topped with chopped tomato salsa. Add some dairy with a dollop of sour cream.
7. Sliced apples dipped in yogurt spiced with cinnamon and honey



Cooking Tips

- Having key ingredients on hand like tortillas, cheese, and apples can make it easy for kids to assemble on their own.
- Make fun snack packs which give kids variety and allows creativity with foods.
- Include the colors of the rainbow in every snack pack!

For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

7 وجبات خفيفة صديقة للأطفال



نصائح طهي

- يمكن أن يسهل وجود المكونات الرئيسية في متناول اليد (مثل التورتيللا والجبن والتفاح) تناولها من قبل الأطفال عند جوعهم.
- يمكن صنع وجبات خفيفة ممتعة تمنح الأطفال تنوعاً وتسمح بالإبداع مع الأطعمة.
- يمكن إدراج ألوان قوس قزح في كل حزمة وجبات خفيفة!

1. الكعك الإنجليزي أو الخبز أو التورتيللا المخبوزة بالصلصة والجبن - البييتزا الصغيرة! يمكن تقديمه مع شرائح الجزر أو البروكلي المفروم.
2. دقيق التورتيللا محشو بالبيض المخفوق والجبن والخضار.
3. بانكيك مزين بالزبادي والموز والفاولة.
4. زبادي مع طبقات من الفاكهة المفرومة وكراكرز مسحوقة.
5. فشار مع رشات من مسحوق الكاري والفلفل الأسود المطحون.
6. مثلثات التورتيللا المحمصة المغطاة بصلصة الطماطم المفرومة. يُضاف بعض منتجات الألبان مع القليل من الكريمة الحامضة.
7. قطع التفاح مغموسة في الزبادي المتبل بالقرفة والعسل.