



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 món ăn lót dạ phù hợp cho trẻ em

1. Bánh muffin kiểu Anh, bánh mì tròn bagel hoặc bánh tortilla kèm sốt và phô mai - Pizza mini! Kết hợp với cà rốt thái lát hoặc bông cải xanh cắt nhỏ.
2. Bánh Tortilla bột mì cuộn trứng bác, phô mai và rau củ.
3. Bánh pancake kết hợp với sữa chua, chuối và dâu tây.
4. Sữa chua trộn trái cây cắt nhỏ và bánh quy giòn Graham nghiền vụn.
5. Bắp rang phủ bột cà ri và tiêu đen xay.
6. Bánh Tortilla tam giác nướng phủ sốt salsa cà chua thái nhỏ. Thêm thực phẩm từ sữa với chút kem chua.
7. Táo cắt lát chấm sữa chua trộn quế và mật ong.



Mẹo nấu nướng

- Việc chuẩn bị sẵn các nguyên liệu chính như bánh Tortilla, phô mai và táo có thể giúp trẻ dễ dàng tự sắp xếp món ăn của mình.
- Kết hợp sáng tạo các loại thực phẩm để làm món ăn lót dạ thú vị, giúp trẻ ăn được nhiều loại thực phẩm đa dạng.
- Chế biến món ăn lót dạ với nhiều màu sắc như cầu vồng!

Để xem các công thức và thông tin dinh dưỡng khác, hãy truy cập capitalareafoodbank.org/recipes