



### Meriendas Rápidas, Fáciles y Saludables

Las meriendas son buenas – mientras sean saludables.

#### Meriendas Rápidas

- **Tortilla** con frijoles refritos, queso bajo en grasa, lechuga y salsa
- **Sándwich de pita** con atún y lechuga
- **Mini pizza** echa con tortilla o pan pita
- **Salsa** y papitas integrales cocidas bajas en grasa y bajas en sodio
- **Fruta:** mango, papaya, tunas, berries
- **Verduras** crudas y cortadas: pepinos, zanahorias, jícama
- **Guacamole** con pan pita o pretzels
- **Queso en Tiras**
- **Bagel** y mantequilla de maní
- **Yogur** congelado



#### Meriendas Fácil de hacer

- **Licuidos:** Ponga leche descremada, fruta (fresas, plátanos, y papaya), y hielo en una licuadora. ¡Bata!
- **Paletas de fruta:** Congela jugo 100% fruta en vasos de papel o en bandeja de hielo.
- **Plátanos Crujientes:** Pela los platanos. Cúbrelos con mantequilla de maní o yogur, y cereal quebrado. ¡Congélalos!
- **Troncos de mantequilla de maní:** Llena apio con mantequilla de maní y pasas.
- **Pan Tostado con canela:** Tuesta pan integral. Unta un poco de mantequilla y espolvorea canela y fruta seca.

#### Triangulos de Tortilla

- 1 tortilla integral
- ¼ taza de queso rayado
- Salsa (opcional)

1. Corta la tortilla en 6 triangulos.
2. Unta cada triangulo con salsa y pon queso encima.
3. Comenzando con el lado grande de cada triangulo, has un taco y mantenlo sellado con un palillo.
4. Ponlo en el microhondas por 30 segundos o hasta que el queso se derrita. **Enfría un poco antes de comer.**