



Recetas de Meriendas Saludables

Pizza con Atún (requiere la ayuda de mamá)

- 4 muffins Ingleses o tortillas de harina
- 1 lata de 6 onzas de atún, en agua, bien escurrido
- 2 cucharas de mayonesa
- Salsa de tomate o Salsa
- Queso rayado

1. Mezcla el atún y la mayonesa juntos.
2. Pon 4 muffins en una tualla de papel.
3. Unta el atún en los muffins y agrega la salsa y el queso
4. Calienta en el microondas hasta que el queso se derrita (también puedes cocinarlos en el horno a 350 grados por 15 minutos o hasta que el queso se derrita).
5. **Enfríe antes de comer.**



Salsa de Frijoles “sin grasa”

- Lata de 16 onzas de frijoles riñón
- ½ lata de salsa

1. Abra la lata de frijoles, ponga en la coladera y enjuague con agua.
2. Ponga los frijoles y la salsa en una licuadora y bata despacio hasta que estén suaves.
3. Quite la salsa de la licuadora y póngala en un tazón y sirva.

Duritas de tortilla “bajas en grasa”

- 1 a 2 paquetes de tortillas de maíz
- Salsa de Frijoles “sin grasa” (de arriba)

1. Corta las tortillas en pedazos (en triangulos o en tiras). Pon las tortillas en una bandeja para el horno y cocine a 350 grados por 10 minutos o hasta que estén tostadas.
2. Para duritas más crujientes, meta las tortillas en un tazón con agua con sal antes de cocerlas.
3. Deja enfriar y sirva.

