



Lista de Snacks Saludables

Anime a los estudiantes a comer snacks saludables y beber agua en la clase y en casa. Aquí tiene algunas ideas:

- Bandejas de verduras con hummus o salsas bajas en grasa
- Ensaladas de fruta fresca servida en bandejas o brochetas
- Puré de manzana sin azúcar
- Fruta en lata o en tazas (en agua, jugo de fruta 100%, o almíbar ligero)
- Fruta seca (sin azúcar añadido)
- Batidos de fruta (fruta, yogur, leche). Pruebe nuestra receta: <https://eatsmart.umd.edu/recipe/batido-de-frutas>
- Yogur bajo en grasa o descremado o parfaits de yogur (yogur, fruta y aderezos)
- Queso bajo en grasa o barras de queso
- Barritas de cereal integral
- Pretzels
- Galletitas integrales
- Galletas Graham
- Chips de tortilla al horno y salsa
- Palomitas de maíz bajas en grasa o infladas
- Sándwichs enrollados en tortillas integrales (rellenar con alimentos con proteínas magras como jamón o pavo, queso bajo en grasa, hummus, verduras, o mantequilla de nueces o semillas con mermelada)
- Mantequillas de nueces o semillas (servir con fruta o galletitas integrales)
- Nueces o semillas
- Mezclas preparadas con nueces o semillas y fruta seca sin azúcar añadido

Los alimentos en esta lista pueden servirse como snacks saludables en cualquier momento del día, en la escuela o en casa. ¡Disfrútenlos!

