

Aliméntate bien para jugar con ganas

Prueba estas meriendas de verano fáciles y rápidas*



ZANAHORIAS



HUMMUS (CREMA DE GARBANZOS)



MANZANA



MANTEQUILLA DE CACAHUATES (MANÍ)



BEBE AGUA CON TU MERIENDA EN LUGAR DE BEBIDAS AZUCARADAS



BRÓCOLI



DIP DE VEGETALES BAJO EN GRASA



FRUTA + YOGUR BAJO EN GRASA



DURAZNO



QUESO FRESCO BAJO EN GRASA



TOMATES CHERRY + QUESO BAJO EN GRASA



DIP DE FRIJOLAS NEGROS + TORTILLAS HORNEADAS



* Los niños menores de 4 años están más expuestos al riesgo de atragantamiento. Es importante que te asegures de servir los alimentos en los tamaños, las formas y las texturas adecuadas para disminuir el riesgo de asfixia. Para obtener más información sobre cómo prevenir la asfixia, visita <http://www.fns.usda.gov/sites/default/files/supplementA.pdf>.