



# Recetas para Niños

## DELICIOSOS Y NUTRITIVOS

### Refrigerios de Frutas y Verduras

¿Cómo tentar a su familia a que coma más frutas y verduras? Pruebe con estas deliciosas y nutritivas sugerencias de refrigerios y comidas. Procure dar a los niños opciones y deje que se sirvan las cantidades que quieran. Así fomentará actitudes más positivas con respecto a los alimentos, particularmente en los niños quisquillosos. **Siempre observe a los niños durante las comidas o refrigerios; los niños pequeños, en especial los de 2 y 3 años, corren el riesgo de atragantarse con la comida.**

### Licuados Llamativos

**Vitalice los jugos de frutas con licuados bajos en calorías, ricos en vitamina C y calcio.**

**Delicia de Naranja** Mezcle 1 taza de jugo de naranja con 1/4 de taza de leche en polvo y 3 a 6 cubos de hielo. Bata en la licuadora y sirva.

La próxima vez puede sustituir el jugo de naranja por jugo de mandarina y naranja o naranja y toronja. (Siempre use jugos 100% naturales; contienen más nutrientes.)

**Vaquita Rosada** Mezcle 1/2 ctaza de fresas, frambuesas o moras frescas, 2 cucharadas de germen de trigo, 1/2 taza de yogur bajo en calorías, helado bajo en calorías o yogur congelado y 3 ó 4 cubos de hielo. Licue y sirva. ¡Los niños le pedirán muuucho más!



### Delicias de Fruta Congelada

**Elabore sus propios refrigerios congelados con estas recetas. Invite a su hijo o hija a colaborar.**

**Plátano helado** Pele un plátano y córtelo por la mitad o en cuartos. Coloque un palo de paleta en el centro de cada trozo, envuélvalos en papel aluminio y congélelos. Sirvalos solos o con crema de cacahuete.

**Paletas de fruta** Llene vasos de papel con jugo 100% natural del sabor preferido de su hijo o hija. Congele hasta que el jugo comience a solidificarse y luego ponga un palo de paleta en cada vaso; también puede añadir trozos pequeños de fruta en este punto. Meta de nuevo los vasos en el congelador hasta que el preparado se solidifique. Retire el papel antes de comer las paletas.



### Arme Loncheras Saludables

**Dé a las verduras y frutas el papel principal en las comidas o refrigerios para la escuela o el trabajo. Use recipientes térmicos para mantener los alimentos frescos y en buen estado.**

**Pita, por Favor** Invite a los integrantes de su familia a escoger los ingredientes que deseen para los sándwiches vegetarianos con pan estilo pita. Ofrézcales, por ejemplo, zanahorias ralladas, pimientos rojos cortados en tiras delgadas y verduras verdes, como espinacas. Aderece con yogur o aderezo para ensaladas.

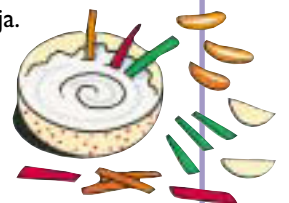


**Sopa de Fresas** Una sopa helada de fresas es ideal para acompañar este sándwich. Por cada porción triture 1/2 taza de fresas frescas y mézclelas con 1/2 taza de yogur de vainilla bajo en calorías. Añada leche baja en calorías o descremada si la sopa está demasiado espesa.

Espolvoreela con un poco de menta fresca picada, aportará energía adicional. Añada trozos de kiwi pelado para una sopa todavía más saludable.



**¡Con Salsa!** El yogur, el queso crema y la salsa picante son un complemento ideal para frutas y verduras muy socorridas como zanahorias, apio, rebanadas de manzana y gajos de naranja. También puede innovar con una salsa tradicional... ¡brócoli, rebanadas de pera, calabaza o incluso espárragos!



Cocine un poco las verduras al vapor para facilitar la masticación y refrigere por un rato antes de servir las.