

Guía de Meriendas saludables



TIPOS DE COMBINACIONES PARA CREAR

MERIENDAS EXITOSAS



Proteína + harina + grasa saludable

- Sandwichitos de huevo duro + aguacate
- Tostada con mantequilla + queso
- Rollitos de tortilla con queso y torta de huevo + aguacate
- Muffins de huevo + mini pan pita + aguacate



Proteína + harina + fruta

- Galletas de soda con queso + piña en cuadritos
- Tostadas con huevo duro + fresas
- Barquitos de chile dulce con huevo + galletas de arroz + sandía
- Muffins de zucchini con fresas + palitos de queso



Lácteo + fruta + grasa saludable

- Batido de leche con banano + mantequilla de maní
- Yogurt + coco rallado + fresas picadas
- Tostadas francesas + papaya + coco rallado
- Sándwich de pan con queso crema + mermelada de frutas



Lácteo + harina + fruta

- Yogurt + galleta simple + banano
- Yogurt + granola + manzana picada
- Cajita de leche + galleta simple + mandarina en gajos



Harina + fruta + grasa

- Pinchos de pancakes con frutas + mantequilla de maní



PROTEÍNA:

- Huevos
- Atún
- Queso tipo Turrialba
- Queso cottage
- Jamón de pavo
- Pollo o carne mechada/molida
- Filete de pescado
- Muslos de pollo
- Frijoles molidos
- Leche
- Leche saborizada baja en azúcar
- Yogurt bajo en azúcar



HARINA:

- Galletas simples tipo sodas, club, o similar
- Galletas de arroz
- Pancakes
- Tostadas francesas
- Muffins de avena
- Avena
- Tortillas de maíz o de harina
- Pan integral
- Granola



LÁCTEO

- Leche semidescremada
- Yogurt natural
- Yogurt saborizado
- Yogurt griego
- Cajita de leche saborizada



GRASAS SALUDABLES

- Aguacate
- Maní
- Mantequilla de maní
- Coco rallado
- Mantequilla
- Queso crema

Tips para hacer que las meriendas sean llamativas.

1. Involucrá a los niños en la preparación de las meriendas y en la elección de las mismas.
2. Utilizá cortadores de galletas para lograr formas distintas en las comidas, por ejemplo, sándwiches en formas de flores, sandía en forma de estrellas y similar.
3. Asegurate que la merienda tenga al menos 3 colores distintos, ya que entre más colores, más llamativa será la merienda. Ejemplo: Sándwich de torta de huevo (café + amarillo) con tomatitos cherry (rojo) y manzana verde en gajos (verde).
4. Variá el tipo de fruta a la medida de lo posible. Esto ayudará no solamente a que consuman distintos tipos de frutas con contenidos varios de nutrientes, además de experimentar texturas, sabores y colores distintos.
5. Buscá envases y bolsas de silicón reutilizables, de colores e imágenes atractivas para los niños.
6. Envió en la lonchera de tus hijos mensajes de motivación y apoyo, para que recuerden cuanto los amás. Por ejemplo: “Que disfrutés mucho tu merienda. Sos un niño muy amado y te admiramos mucho”.

Tips para una preparación fácil de meriendas.

1. Planificá las meriendas con anticipación y preparalas con tiempo. Por ejemplo, alistá los muffins de huevo desde el domingo y tenelos listo en la nevera para cuando vayan a ser enviados.
2. Tené en tu nevera todos los ingredientes necesarios para las meriendas semanales.
3. Involucrá a tus hijos en la elección de las meriendas, así te asegurás que vas a enviarle alimentos que sean de su agrado. Por ejemplo: ¿Cuáles son tus 5 frutas preferidas? Así tenés 1 fruta distinta para cada día de la semana y solo le enviás esas.
4. Establecé un menú semanal con las meriendas de tus hijos y que este sea repetitivo semana contra semana. Por ejemplo, todos los lunes muffins de zucchini con fresas + huevo duro + palitos de zanahoria.
5. Esto ayudará a que los niños esperen con anticipación su merienda de cada día, además de que aprendan sobre rutinas y variedad.

PINCHOS DE PANCAKES CON FRUTAS

Ingredientes

- 1 huevo
- ½ taza de avena molida o mosh
- 1 banano maduro
- 1 chorrito de leche
- Canela al gusto
- Vainilla al gusto
- 1 cucharadita de azúcar
- Para acompañar: miel de maple y banano picado

Preparación:

1. En una licuadora, licuá todos los ingredientes (huevos, banano, leche, avena, azúcar, canela y vainilla).
2. Probá la mezcla para medir el dulzor.
3. En un sartén o plantilla, colocá aceite en la superficie caliente.
4. Con un cucharón, verté la mezcla y formá pancakes de mediano tamaño.
5. Una vez que se hacen burbujas en la mezcla, dá vuelta con una espátula; hasta que estén bien cocinados.
6. Serví con miel de maple y banano picado.

Acompañá con frutas + mantequilla de maní



MUFFINS DE HUEVO

Ingredientes

- 6 huevos
- 1 1/2 taza de queso rallado
- 1/2 taza de cebolla
- 1/2 taza de chile dulce
- 1 taza de hojas de espinaca frescas
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Precalentá el horno a 350 grados.
2. Batí los huevos y agregar sal y pimienta.
3. En un molde de muffin, colocá 1/4 taza de queso rallado, las espinacas, chile dulce y cebolla.
4. Rellená con el huevo batido.
5. Horneá por 20 minutos o hasta que estén cocidos.
6. Acompañá con frutas y tortillitas de maíz con frijoles molidos.



BARQUITOS DE HUEVO CON CHILE DULCE

Ingredientes

- 2 huevos
- 1 chile dulce
- Topping de preferencia: jamón, queso, espinacas, maíz dulce, tomate cherry, etc.

Preparación:

1. Partí el chile dulce por la mitad, y sacá las semillas.
2. Colocá en cada mitad un huevo y los topping al gusto.
3. Cociná al horno por 12–15 minutos, hasta que el huevo se cocine.
4. Consumí caliente.

Acompañá con galletas saladas o de arroz y frutas.



MUFFINS DE AVENA

Ingredientes

- 1 huevo
- 1 taza de avena integral
- 1 taza de harina de avena (avena molida)
- 3 bananos maduros
- ½ taza de leche
- 1 cucharadita polvo de hornear
- 6 sobres de edulcorante o ¼ tz de azúcar
- 1 cucharadita de vainilla; canela al gusto

Preparación:

1. En un tazón, mezclá la avena, harina de avena, polvo de hornear, edulcorante y canela.
2. En otro tazón, batí el huevo y agregale la leche, vainilla y los bananos majados.
3. Colocá en moldes para muffins y horneá por 20 minutos a 220 grados.

Podés agregar chispas de chocolate, coco rallado, arándanos, pasas o similar.



MUFFINS DE ZUCCHINI Y FRESAS

Ingredientes

- 2 huevos
- 1 ½ taza de harina de avena
- 1/3 taza de avena en hojuelas
- 1 cucharada de polvo de hornear
- 1 taza de zucchini rallado (Escurrido)
- 1 banano majado
- 2 cucharadas de puré de manzana
- 3 cucharadas de mantequilla
- ¼ taza de miel de abeja o 6 sobres edulcorante
- 1 cucharadita de vainilla
- 10 fresas pequeñas

Preparación:

1. Precalentá el horno a 350 grados.
2. En un tazón, mezclá la harina de avena, avena en hojuelas, polvo de hornear, canela y sal.
3. En otro tazón, mezclá los huevos, zucchini, bananos, puré de manzana, mantequilla derretida, miel y vainilla.
4. Combiná las dos mezclas y agregá las fresas picadas de manera envolvente.
5. Agregá la mezcla en un molde para muffins, previamente engrasada.
6. Horneá por 15–20 minutos o bien, hasta que estén bien cocinados.
7. Dejá enfriar y consumilos tibios.

Acompañá con 1 huevo duro y palitos de zanahoria.





@haceloconhuevos

Encontrá muchas más recetas en

www.haceloconhuevos.com