

# SNACKS SALUDABLES PARA NIÑOS PEQUEÑOS

## El proceso de comer con serenidad y gracia

Ofrecer a los niños pequeños tentempiés o snacks sanos puede ser una opción para mantener su energía y así como una magnífica oportunidad para ofrecerles alimentos saludables. El equilibrio nutricional, es importante, es una forma de presentación interesante y estos "snacks" no deben sustituir a los platos principales.

### BOLITAS DE DÁTILES Y FRUTOS SECOS.

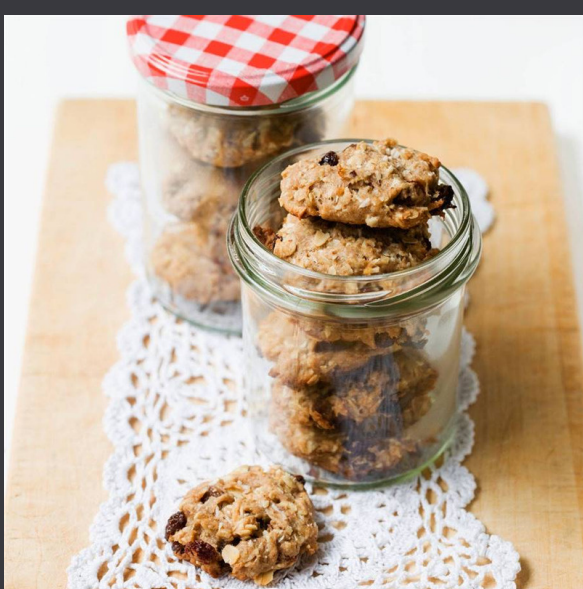
Un snack fácil y lleno de energía.. Para hacer estas bolitas, tritura un puñado de dátiles deshuesados con un puñado de almendras, nueces o anacardos y forma bolitas (debe ser todo muy bien triturado ya que puede haber atragantamiento con los frutos secos). Puedes añadir un poco de canela a gusto del niño



### GALLETAS DE AVENA Y PLÁTANO

Los niños pueden ver a otros niños merendar galletas y nos pueden pedir lo mismo. En este caso, podemos preparar estas galletas fáciles de plátano y avena. Para hacerlas:

- Tritura 2 plátanos medianos bien maduros.
- Tritura 90 g de copos de avena hasta conseguir harina, o utilizar harina de avena.
- En un bol mezcla el puré de plátano, la harina de avena, otros 90 g de copos de avena finos enteros, una pizca de sal y canela.
- Forma galletas, coloca sobre una bandeja de horno untada con un poco de aceite o forrada con un papel vegetal y hornea 14-15 minutos.



### FRUTA CORTADA (O EN FORMA DE BATIDO)

La fruta es una de las mejores opciones de snacks para los niños. La más adecuada:

- Manzana cortada en tiras o, más adelante, en rodajas muy finas
- Bananas cortado en segmentos
- Fresas cortadas o enteras
- Arándanos, al principio cortados por la mitad
- Mandarinas, en gajos o cortadas por la mitad
- Uvas cortadas por la mitad



### PAN DE PITA CON CREMA Y PLÁTANO

Un bocadillo muy fácil y sencillo. Corta una pita por la mitad, (o unas rebanadas de pan integral o blanco normal) unta con mantequilla de almendra o de cacahuete y un par de rodajas de plátano. Llévalo entero o cortado en trozos.

