

IDEAS DE COLACIONES

SALUDABLES



Nta. Francisca Salazar A.

Hummus de garbanzos

Puede acompañar con palitos de zanahoria, apio, pan pita horneado, galletas integrales, etc.



Sándwich mediterráneo:

Pan, tomate, queso fresco y orégano.

Puede agregar sal a gusto y un chorrito de aceite de oliva.



Pan con huevo



Pan con palta

Puede añadir vegetales a gusto como tomate, lechuga, rodajas de pepino y otros.



Sandwich de atún y vegetales a elección



Sandwich de jamón y
vegetales: puede
reemplazar jamón por
pollo para bajar consumo
de cecinas.



Mix de fruto secos

Los que sean de su preferencia, idealmente sin aceites añadidos ya que el fruto seco es un alimento casi completamente compuesto por grasa (leer etiquetado para conocer ingredientes). *Precaución en niños pequeños puede representar riesgo de atragantamiento.*





Fruta a elección

Ya sea un mix, picado, una pieza entera o con algún topping como mantequilla de mani, yogurt, miel o acompañado de un lácteo o frutos secos.



Yogurt con granola

Puede decorar con frutas si desea. Puede hacer una casera muy fácil. También abajo dejo las del supermercado que recomiendo por ser bastante naturales y simples.



Granolas recomendadas:



Receta casera:

[https://www.youtube.com/watch?](https://www.youtube.com/watch?v=YplKq8yATyY)

[v=YplKq8yATyY](https://www.youtube.com/watch?v=YplKq8yATyY)

Barritas de cereal/frutos secos

Pueden ser caseras o algunas recomendadas de supermercado.



Receta:

[https://www.youtube.com/watch?
v=XNphbeuSqMo](https://www.youtube.com/watch?v=XNphbeuSqMo)

Recomendadas de supermercado:



Galletones

Se pueden hacer caseros rápido y fácil.



Receta:

[https://www.youtube.com/watch?](https://www.youtube.com/watch?v=tsBi40P-xMc)

[v=tsBi40P-xMc](https://www.youtube.com/watch?v=tsBi40P-xMc)

Recomiendo del supermercado:



Lácteo

Yogurt o leche



Jugo natural en cajita

