

MiPlato Ingredientes para Refrigerios o Snacks

6 porciones

Incluya bocadillos saludables en su plan de alimentación e inclúyalos en su lista de compras.

Vegetales (3 tazas)	Frutas (3 tazas)	Granos (6-12 onzas)	Proteínas (4-8 onzas)	Lácteos (8 onzas)
Rodajas de pimiento	Rodajas de manzana	Pan de pita	Hummus (1 taza)	Rodajas o trozos de queso
Trozos de brócoli	Bayas (arándanos, frambuesas, fresas)	Pretzels	Nueces (almendras, anacardos, maní) (½ taza)	Yogur griego
Palitos de zanahorias	Cerezas	Chips de tortilla (totopos)	Rebanadas de carne: (pollo, jamón, pavo) (8 oz)	
Trozos de coliflor	Fruta deshidratada (cerezas, arándanos rojos, albaricoques)	Pan integral	Tofu (8 oz)	
Palitos de apio	Uvas	Galletas integrales		
Tomate cherry (tomatitos)	Rodajas de kiwi			
Rodajas de pepino	Rodajas de mandarina			
Guisantes dulces	Melones (cantalupo, sandía)			
Rodajas de calabacín	Trozos de piña			

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. En una tabla, bandeja o plato, coloque las opciones deseadas de vegetales, frutas, granos, proteínas y lácteos para crear un surtido delicioso para un refrigerio o snack.*
3. Se puede agregar otras comidas que no estén incluidas en la lista.
4. Guarde las sobras en un recipiente cerrado en el refrigerador hasta por cuatro días.



*Esta lista de ingredientes para refrigerios es una gran opción para un picnic. Para una sola persona, se puede preparar una porción pequeña en un plato. Opciones adicionales de salsas: salsa dulce para frutas, guacamole, aderezo tipo ranch o salsa picante.

Información nutricional por porción: Calorías 390, Grasa total 21g, Grasa saturada 8g, Proteína 16g, Total de carbohidrato 40g, Fibra dietética 5g, Azúcares 10g, Azúcares añadidos 0 g, Sodio 620mg.

Fuente: Extensión de Nebraska