

Dulces navideños saludables y divertidos



Los snacks saludables encajan en los grupos de alimentos de MyPlate e incluyen frutas, verduras, cereales integrales, proteínas magras y lácteos bajos en grasa. Los niños pueden obtener una parte considerable de sus nutrientes diarios de los tentempiés, por lo que el contenido de los tentempiés debería influir en sus recomendaciones de MyPlate. Consulta myplate.gov para más información. Aquí tienes ideas para ayudarte a crear snacks saludables para las fiestas:

- Utiliza cereales integrales para preparar los cereales. Luego haz formas navideñas como pavos o árboles navideños.
- Sirve una mezcla saludable de frutos secos hecha de cacahuètes, pretzels y cereales integrales o galletas saladas en una bolsa o taza individual decorada con recortes festivos divertidos en lugar de galletas o caramelos.
- Utiliza harina integral al preparar galletas recortadas y decora con un glaseado ligero y colorido.
- Sirve una galleta de avena en un plato rodeado de finas rodajas de manzanas rojas y verdes desplegadas como plumas de pavo. Usa pasas para los ojos y trozos de queso para los pies y el pico.
- Elige recetas de galletas navideñas que incluyan frutas como arándanos secos, dátiles o pasas.
- Sirve chocolate caliente hecho desde cero con leche desnatada o baja en grasa. Aquí tienes una receta sencilla: <https://go.unl.edu/cocoa-mix>. O, si eliges chocolate caliente instantáneo en polvo, elige aquellos con menos azúcar y calcio añadido.

Delicias navideñas integrales

2 tazas de cereales de arroz crujiente

2 tazas de avena de cocción rápida

1/3 de taza de azúcar moreno bien empaquetada

1/2 taza de sirope de maíz ligero

1/2 taza de mantequilla de cacahuete

1 cucharadita de vainilla

1/2 taza de pasas o arándanos secos

1/2 taza de chips de chocolate negro

1. Mezcla cereales y avena en un bol grande y reserva un poco. Lleva el azúcar moreno y el sirope a ebullición en una cacerola a fuego medio-alto, removiendo constantemente hasta que el azúcar se disuelva.
2. Retira del fuego y remueve mantequilla de cacahuete y vainilla. Vierte la mezcla de mantequilla de cacahuete sobre los cereales, removiendo hasta que esté cubierta. Déjalo reposar 5 minutos. Remueve pasas y patatas fritas. Haz formas navideñas o prensas en moldes de 9 x 13. Hace 24 raciones. Cada ración contiene 130 calorías, 4,5g de grasa, 40mg de sodio, 21g de carbohidratos, 1g de fibra y 3g de fibra.



Este artículo fue revisado por pares y actualizado en 2025. Consulta el boletín Food Fun for Little Children en: <https://go.unl.edu/food-fun>