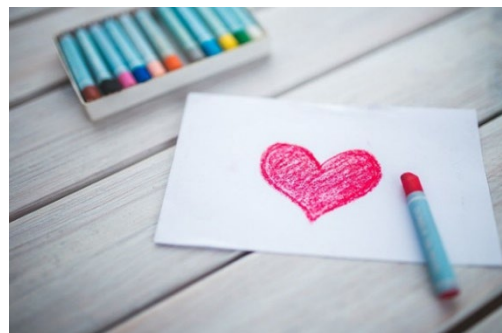


Ideas de bocadillos para el día de San Valentín

Artículo escrito por Cami Wells, MS, RD (cami.wells@unl.edu)

Prueba esta mezcla rápida para bocadillos en casa o para la fiesta de San Valentín de tu hijo. ¡El cereal en forma de corazón lo hace lindo y divertido para comer! Siéntete libre de cambiar los ingredientes por los que tengas a mano.



Mezcla de bocadillos para el día de San Valentín

- 2 tazas de pretzels
- 2 tazas de cereales en forma de corazón
- 1 taza de fresas seca congelada
- 1/2 taza de chispas de chocolate



1. Lávese las manos con agua y jabón. Mezcle.
2. Guárdelo en un recipiente hermético. Rinde 11 porciones (1/2 taza cada una). Cada porción contiene 110 calorías, 3.5g de grasa, 2g de grasa saturada, 115mg de sodio, 21g de carbohidratos, 1g de fibra, 8g de azúcares totales, 6g de azúcares agregados, 3g de proteína.

Nota: Este refrigerio está destinado a niños mayores de dos años. No lo sirva a niños más pequeños que puedan correr riesgo de asfixia.

Para obtener más información, consulte el boletín Food Fun for Young Children en: <http://go.unl.edu/food-fun>

Más ideas para bocadillos en el día de San Valentín:

- ♥ ¡Usa formas de corazón! Cortadores de galletas o un cuchillo firme pueden crear tostadas, panqueques o muffins ingleses en forma de corazón. Cúbrelos con mantequilla de maní y mermelada roja o jalea.
- ♥ Parfait de yogur con fruta roja (frambuesas, sandía, manzanas rojas, etc.) espolvoreado con granola o tu cereal favorito.
- ♥ Pizza en forma de corazón: forma un corazón con la masa de pizza o de pan. Úntala con tu salsa de tomate para pizza favorita. Agrega los ingredientes que prefieras.