

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 onces) | |
| Trozos de coliflor | Fruta deshidratada (cerezas, arándanos rojos, albaricoques) | Pan integral | Tofu (8 onces) | |
| 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