

LISTA DE MERIENDAS SALUDABLES

Una merienda saludable consiste en proteínas y fibra.

Una merienda saludable puede ayudar a los estudiantes a mantener su energía durante su día escolar.

* Las referencias a marcas de nombre en esta lista es estrictamente un ejemplo para la conveniente explicación.

FRUTA Fresca

Manzanas
Puré de manzana
Clementina
Bananos
Naranjas
Nectarinas
Melocotones
Uvas
Fresas
Arándanos (Blueberry)
Frambuesas
Moras

FRUTA Seca

Pasas de las compañías: » Sun-Maid » Sunsweet Arándanos (Cranberries) de las compañías: » Ocean Spray » Nature's Promise
Brothers Peach Crisps
Brothers Pineapple Crisps
Brothers Asian Pear Crisps
Brothers Strawberry/Banana Crisps
Ciruelas pasas de la compañía Sunsweet
Cerezas de la compañía Mariani
Albaricoque seco de la compañía Made in Nature
Manzana seca de la compañía Made in Nature
"Stretch Island Fruit Co. Fruit Leathers" » Albaricoque » Cereza » Manzana » Uva » Frambuesa » Fresa

NUECES o semillas variadas

Almendras (paquete de 100 calorías) de la compañía Emerald
Cashew.
Nueces.
Cacahuates o mani.
Pistachos.
MIX de semillas.

GRANOS ENTEROS Barras de granola

"Nutrigrain Cereal Bars" en los sabores: » Manzana » Arándano » Fresa
"Nature Valley Bar" en el sabor: » Chewy Trail Mix o variadas.
"Kashi Soft Baked" Cereal Bar » Cereza y vainilla » Fresa » Crema de cacahuete
"General Mills Fiber One Chewy Bar"
"Kellogg's Special K Cereal Bar"

Alimentos

Meriendas e hidratación Saludable

- No frasco de cristal

