

IDEAS EN IMÁGENES

VISTAS EN INTERNET



Ideas para ofrecer en la cooperativa o tienda escolar

Ofrecer opciones saludables y deliciosas es
muy sencillo. ¡Te damos algunas opciones!



Verdura rallada

Zanahoria, betabel
y jícama ralladas con limón
y chile piquín.
Es la forma más sencilla
para que las y los
estudiantes coman
verduras a la hora del
recreo.

Palitos de verduras

Corta pepino, jícama y
zanahoria en juliana.

Agrega limón y chile piquín
en polvo. Estos
"palitos" nos proporcionan
vitaminas y minerales.

Jicaletas

Corta rebanadas gruesas de
jícama y ensártalas en un
palito de madera.

Agrega limón y chile piquín
en polvo y tendrás una paleta
que hidrata y además
aporta vitamina C,
fibra y hierro.

Manzana con canela

Esta es una opción sana
y rica en antioxidantes.

Simplemente corta las
manzanas en rebanadas
espolvoréalas
con un poco de canela
en polvo.

Botanas sanas

Mezcla habas, chícharos y garbanzos tostados, agrega chile piquín en polvo. Esta botana es rica en proteínas, fibra, hidratos de carbono, hierro y potasio.

Maíz tostado

Cuando se infla al vapor, se convierte en una botana baja en grasa, pero rica en fibra, minerales y proteínas. Puedes agregarle chile piquín en polvo.

Mezcla de semillas

En un recipiente combina pasitas con semillas de girasol, calabaza tostadas y cacahuates. Recuerda que estos granos contienen proteínas.

Verduras crujientes

En lugar de frituras, ofrece una opción que aporta fibra y vitaminas: botanas de camote, zanahoria o betabel deshidratados. Si los compras ya hechos, recuerda verificar que el empaque no contenga sal.

Palomitas de maíz

Hazlas sin aceite ni mantequilla. Tampoco les pongas sal. Las palomitas caseras aportan proteína, grasas poliinsaturadas y fibra.

Frutas deshidratadas

Ofrécelas en bolsitas de 40 g combinadas con nueces, cacahuates y pepitas tostadas. La deshidratación conserva las propiedades de plátanos, manzanas, mangos o ciruelas.



Paletas picositas

Pica sandía y naranja. Agrega chile piquín y coloca la mezcla, **con su jugo y sin agregar azúcar**, en moldes para paletas y congela. Esta idea aporta vitamina C.



Paletas de mango

Pica la fruta y mézclala con yogur natural sin azúcar, ni edulcorantes (el mango aportará el sabor dulce). Vierte en un molde para paletas y congela.

Yogur con fruta

Pica fruta de temporada y mézclala con yogur natural, sin azúcar, ni edulcorantes.

Brochetas de frutas

Corta en cubos frutas de temporada, arma la brocheta y agrega jugo de limón para que no se oxide. Puedes ponerles chile piquín en polvo.



Gelatina de frutas

Prepárala con gelatina **sin azúcar ni edulcorantes** y añade fruta de temporada picada. Este postre contiene colágeno que fortalece huesos y ligamentos.



Para dar variedad a tu oferta, además de la opción de frutas, puedes agregar a una gelatina sin azúcar ni edulcorantes, cacahuates, nueces y pasitas.

Tostadas de aguacate

Prepara un guacamole con cebolla, jitomate y cilantro; úntalo en tostadas caseras.

Se trata de un refrigerio sencillo, pero que ofrece muchos beneficios para la salud, ya que tiene nutrientes como las vitaminas E, K y B6, además de fibra y grasas saludables.

Tostadas de frijol

Para ofrecer una dosis de energía, en una tostada casera unta frijoles cocidos y machacados y agrega un poquito de queso. (Panela, fresco, de cabra o la opción disponible).

Elotes hervidos

El maíz reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y cáncer de colon. Puedes vender las mazorcas hervidas con limón y chile piquín o bien, desgranadas como esquites.



Alegrías

Recuerda que el amaranto se considera un 'superalimento'.

Puedes ofrecer piezas pequeñas (30g), no industrializadas y que contengan otras semillas.

Estos refrigerios y botanas saludables cumplen con los nuevos lineamientos y acciones de Vida Saludable en las escuelas además de que son deliciosos.



MINISTERIO INFANTIL

"No somos un ministerio grande...
...pero si somos un gran ministerio"

www.ministerioinfantil.com

¡Imágenes tomadas de libre circulación en internet!

Créditos a quien corresponda

¡VISITANOS!

www.MinisterioInfantil.com

beacons.ai/MinisterioInfantilArcoiris

#MIArcoiris