



7 Kid-Friendly Snacks

1. English muffin, bagel, or tortilla baked with sauce and cheese
- Pizza Bites! Pair with carrot slices or chopped broccoli.
2. Flour Tortillas stuffed with scrambled eggs, cheese and veggies.
3. Pancakes topped with yogurt, bananas and strawberries.
4. Yogurt layered with chopped fruit and crushed graham crackers.
5. Popcorn sprinkled with curry powder and ground black pepper.
6. Toasted tortilla triangles topped with chopped tomato salsa.
Add some dairy with a dollop of sour cream.
7. Sliced apples dipped in yogurt spiced with cinnamon and honey.



Cooking Tips

- Having key ingredients on hand like tortillas, cheese, and apples can make it easy for kids to assemble on their own.
- Make fun snack packs which give kids variety and allows creativity with foods.
- Include the colors of the rainbow in every snack pack.



7 Botanas para Niños

1. Muffin inglés, bagel o una tortilla horneada con salsa y queso - ¡Bocaditos de pizza! Acompañe con rebanadas de zanahoria o brócoli picado.
2. Tortillas de harina rellenas con huevos revueltos, queso y vegetales.
3. Panqueques con yogur, plátano y frutillas.
4. Yogur con capas de fruta picada y con galletas graham machacadas.
5. Palomitas espolvoreadas con curry en polvo y pimienta negra.
6. Tortillas cortadas en triángulos y tostadas en el horno con salsa de tomate picado. Agregue lácteos con una porción de crema.
7. Manzanas rebanadas sumergidas en yogur con canela y miel.



Consejo de Cocina

- Es más fácil que los niños preparen sus propias botanas si tienen a mano ingredientes como tortillas, queso y manzanas.
- Prepare paquetes de botanas que brinden a los niños variedad y permitan ser creativos con las comidas.
- Incluye los colores del arco iris en cada paquete de botanas.