

Las comidas y los refrigerios pueden ser deliciosos.

DANIMALS®

LOS BATIDOS Y LAS BOLSITAS DE YOGUR BAJO EN GRASA SON UNA EXCELENTE ADICIÓN A LA HORA DE LA COMIDA Y DE LOS REFRIGERIOS.

SABÍA QUE...

- ✓ La mayoría de los niños no consumen los niveles recomendados de varios nutrientes clave importantes como calcio, vitamina D, fibra y potasio.¹
- ✓ Estas deficiencias de nutrientes tienden a ampliarse después de la primera infancia y durante los años en edad escolar, con un aumento notable alrededor de los 5 a 8 años, cuando la influencia de los padres sobre las elecciones de alimentos a menudo puede disminuir.^{1,2}

IDEAS DE REFRIGERIOS

A los niños les encantan los refrigerios, y elegir opciones ricas en nutrientes no tiene por qué ser complicado. La hora del refrigerio puede ser una oportunidad valiosa para ayudar a los niños a obtener los nutrientes que les pueden estar haciendo falta a lo largo del día. Los batidos y las bolsitas de yogur bajo en grasa Danimals® ahora proporcionan calcio, vitamina D y fibra, nutrientes que los niños suelen consumir menos, y se pueden combinar fácilmente con alimentos como frutas, verduras y cereales integrales para ayudar a los niños a satisfacer las necesidades diarias de nutrientes.



PALETA DE YOGUR CONGELADO

- 1 Prepare una deliciosa paleta de yogur helado mezclando 1 envase de yogur Danimals®* + 1/2 taza de leche.
- 2 Siéntase libre de agregar frutas en cubos a la mezcla para añadir algo adicional.
- 3 Vierta la mezcla uniformemente en moldes para paletas y colóquelos en el congelador hasta que estén congelados, al menos 4 horas.

*Los batidos Danimals® también funcionan bien! No se necesita leche adicional, solo vierta directamente en el molde de paletas y congélelo. Esta paleta estará un poco más congelada que las paletas de yogur.

PUDÍN DE CHÍA

- 1 Vierta una botella de batido Danimals® en una taza y agregue de 2 a 3 cucharaditas de semillas de chía.** Mezcle bien hasta que todas las semillas estén mezcladas de manera uniforme. Cubra y refrigere durante 15 minutos.

- 2 Después de 15 minutos, vuelva a revolver la mezcla hasta que todas las semillas se distribuyan de manera uniforme nuevamente. Ahora refrigere hasta que se enfríe y vuelva firme, al menos 2 horas.

- 3 Agregue frutas en cubos, bayas, nueces u otros ingredientes favoritos, y a disfrutar.

**Ajustar según la preferencia personal de consistencia y grosor.

DIP DE YOGURT

- 1 Exprima 1 bolsita de yogur Danimals® en un plato, espolvoree con un poco de canela o cubra con mantequillas de nueces, granola u otros ingredientes favoritos, y sirva junto con una brocheta de fruta o manzana, durazno o banana en rodajas para usar como dip.

INTENTE SERVIR BATIDOS DANIMALS® O BOLSITAS DE YOGUR BAJO EN GRASA CON FRUTAS Y VERDURAS QUE GUSTEN A LOS NIÑOS A LA HORA DEL REFRIGERIO.



Palitos de zanahoria y pepino



Pimiento morrón en rodajas



Guisantes al vapor o hervidos



Floretes de brócoli al vapor



Fresas en rodajas



Arándanos o frambuesas



Rodajas de manzana



Banana



¡HAGA QUE LA HORA DEL ALMUERZO SEA DIVERTIDA!

IDEAS PARA LA LONCHERA

INCLUYA UN BATIDO DANIMALS® O UNA BOLSITA DE YOGUR BAJO EN GRASA JUNTO CON CUALQUIERA DE LAS SIGUIENTES

SÁNDWICH RELLENO

- Coloque capas de círculos de pavo y queso sobre pan pita integral.
- Coloque rodajas de pepino encima. Opcional: use cortadores de galletas para formar formas divertidas.
- Sirva con manzanas o moras en rodajas.

DELICIOSO DIP DE HUMMUS

- Sirva el hummus con verduras como: zanahorias baby y floretes de brócoli al vapor, galletas saladas, pan, pretzels para usar como dip.
- Opcional: agregue un poco de diversión con rodajas de pepino cortadas con cortadores de galletas.
- Incluya un acompañamiento de fresas.

A COMER QUESO (Y GALLETAS SALADAS)

- Comience con galletas integrales.
- Añada las rebanadas de queso. Opcional: cree formas divertidas con pequeños cortadores de galletas.
- Sirva con pimientos en rodajas.
- Agregue un acompañamiento de arándanos.

HORA DE UN WRAP

- Unte el guacamole sobre un tortilla integral caliente.
- Agregue el pollo sobrante (desmenuzado o rebanado), zanahoria rallada y salsa.
- Doble un lado, meta los extremos y continúe doblando.
- Envuelva en papel pergamino (o encerado) y corte por la mitad.
- Sirva con frambuesas.

SÁNDWICH DE GALLETAS CON PASAS Y CANELA

- Unte queso crema en dos rebanadas de pan integral para sándwich y agregue pasas y canela.
- Cierre el sándwich. Opcional: use un cortador de galletas grande para obtener formas divertidas.
- Sirva con rodajas de manzana y guisantes al vapor.

Ingenioso
consejo para
la lonchera

- Congele la bolsita de yogur bajo en grasa Danimals® durante la noche.
- Agregue a la lonchera por la mañana.
- Mantiene los artículos fríos mientras se descongela a tiempo para el almuerzo.

TRANSFORME LOS ALMUERZOS

Use cortadores de galletas de diferentes tamaños y formas para transformar verduras, frutas y sándwiches en divertidos bocadillos pequeños.

Nutrientes
para niños
en crimiento
CALCIO • VITAMINA D • FIBRA

**¡BUSQUE MÁS IDEAS PARA
ALMUERZOS Y REFRIGERIOS
EN DANIMALS.COM!**