

55 MERIENDAS SALUDABLES PARA NIÑOS



RECETAS SALUDABLES
DEL SIGLO XXI

IDEAS DE MERIENDA SALUDABLES PARA NIÑOS

Vivimos rodeados de tentaciones y de soluciones rápidas que, muchas veces, no son las más sanas, por lo que preparar meriendas nutritivas y apetecibles para los peques se vuelve todo un reto.

Este ebook nace con la idea de ofrecer a madres, padres, profes y a cualquiera preocupado por la salud infantil una serie de propuestas frescas, deliciosas y, sobre todo, equilibradas, pensadas para satisfacer el paladar y cubrir las necesidades de crecimiento de los niños.

Aquí encontrarás desde opciones express para esos días de prisas hasta recetas entretenidas que convertirán a los niños en auténticos chefs. Con estas ideas, la hora de la merienda dejará de ser una obligación y pasará a ser un momento de disfrute y energía para toda la familia.

¡Prepárate para descubrir lo fácil y divertido que puede resultar convertir la alimentación saludable en una experiencia llena de sabor y alegría!



IDEAS DE MERIENDA SALUDABLES PARA NIÑOS

1. Parfait de frutas y yogur:

Corta fruta fresca en trozos.

Coloca la fruta y el yogur en capas en un vaso.

Añade granola para dar un toque crujiente

2. Brochetas de frutas:

Corta la fruta en trozos.

Ensártalos en palitos de brocheta.

Sírvelos con una salsa ligera de yogur.

3. Palomitas de maíz al horno:

Extiende las palomitas en una bandeja para hornear.

Rocía con un poco de aceite y añade especias al gusto.

Hornea hasta que estén crujientes.

4. Muffins de arándanos:

Mezcla harina integral, azúcar moreno y arándanos.

Agrega huevos, leche y aceite.

Hornea hasta que estén cocidos.

5. Barras de granola caseras:

Derrite mantequilla de cacahuete y miel.

Añade avena y frutos secos.

Presiona la mezcla en un molde y enfría.



IDEAS DE MERIENDA SALUDABLES PARA NIÑOS

6. Rodajas de manzana con mantequilla de almendras:

Lava y corta la manzana en rodajas finas
Unta mantequilla de almendras en cada rodaja.
Espolvorea semillas de chía si deseas.

7. Rollitos de jamón y queso:

Coloca una loncha de queso sobre jamón.
Enróllalos y corta en trozos pequeños.
Sirve fríos.

8. Zanahorias con hummus:

Pela y corta zanahorias en palitos.
Sirve con hummus casero o comprado.
El hummus lo puedes hacer con garbanzos, agua y tahini.

9. Yogur congelado con fruta:

Mezcla yogur natural con trocitos de fruta.
Congela en moldes pequeños hasta que solidifique.
A este Yogur le quedan genial los arándanos, plátano y frambuesas.

10. Batido de plátano y espinacas

Bate plátano, un puñado de espinacas y leche.
Sirve inmediatamente.
Para una mejor textura puedes hervir las espinacas previamente.



IDEAS DE MERIENDA SALUDABLES PARA NIÑOS

11. Sándwich de aguacate y pavo

Corta un aguacate en láminas
úntalo en pan integral
Añade pavo en lonchas y sándwich listo.

12. Chips de Lomo embuchado al micro:

Separa las lonchas de lomo embuchado
Mételas 1 minuto en el microondas
Sirvelas cuando estén crujientes

13. Mini fajitas de pollo y verduras:

Corta el pollo y las verduras en tiras.
Saltea unos minutos hasta gusto
Sirve en tortillas pequeñas una mezcla de los dos alimentos.

14. Tazas de zanahoria y pollo:

Cocer el pollo
Ralla zanahoria y mezcla con pollo cocido
Rellena pequeñas tazas de masa filo.

15. Galletas de avena y plátano:

Machaca un plátano hasta hacer puré
Mezcla el plátano y la avena.
Forma galletas y hornea hasta dorar.



IDEAS DE MERIENDA SALUDABLES PARA NIÑOS

16. Triángulos de queso y tomate cherry:

Corta queso y tomates cherry.
Colócalos en triángulos de pan.
Hornea Brevemente.

17. Crudités con guacamole:

Corta variedad de verduras crudas
Sirve con guacamole suave.
Mezcla y disfruta de todo junto

18. Brochetas caprese mini:

Alterna tomate cherry, mozzarella y albahaca.
Aliña con un chorrito de aceite.
Sirve en pequeñas brochetas de madera y retira la punta.

19. Tostadas de pan integral con tomate y aceite:

Tuesta pan integral.
Añade tomate maduro, aceite y sal.
Opcional puedes añadir jamón serrano.

20. Mini pitas con falafel:

Calienta mini pitas.
Rellena con falafel y ensalada.
Opcional, incorpora algo de queso para fundir.



IDEAS DE MERIENDA SALUDABLES PARA NIÑOS

21. Palitos de pepino y tzatziki:

Corta pepino en bastones.
Sirve con salsa tzatziki.
Opcional, añade algo de pan pita.

22. Mini burritos de frijoles negros:

Rellena tortillas con frijoles y verduras.
Enrolla
Sirve

23. Muffins de zanahoria y manzana:

Mezcla harina integral, zanahoria rallada y manzana.
Agrega huevos.
Hornea hasta dorar y sirve.

24. Manzana asada con canela:

Corta manzana en rodajas.
Hornea con canela.
Añade un toque de miel cruda.

25. Batido de fresa y plátano:

Bate fresas, plátano y yogur
Sirve frío.
Opcional, incorpora hielos para hacer granizado.



IDEAS DE MERIENDA SALUDABLES PARA NIÑOS

26. Crema de avena fría con frutas:

Mezcla la avena con la leche.

Deja reposar

Sirve con frutas frescas (fresas, plátano, melón...)

27. Rollitos de pepino con crema de queso:

Corta láminas finas de pepino.

Unta queso crema en una de las caras

Enrolla y sirve.

28. Chips de zanahoria al horno:

Corta zanahorias en rodajas finas.

Hornea hasta crujir.

Sirve con un poco de aceite y sal, o miel cruda para un toque dulce.

29. Galletas de arroz con aguacate:

Unta puré de aguacate en galletas de arroz.

Espolvorea sal y pimienta.

Sirve con algo de tomate cherry si lo deseas.

30. Tostadas francesas integrales con fruta:

Baña pan integral en huevo batido.

Mete en freidora de aire hasta dorar.

Sirve con fruta coronando la tostada y miel cruda.



IDEAS DE MERIENDA SALUDABLES PARA NIÑOS

31. Yogur con semillas de chía:

Mezcla el yogur con las semillas de chía

Deja reposar

Sirve con algo de miel y arándanos.

32. Bollitos de espinacas:

Mezcla de espinadas cocidas con huevo.

Incorpora la mezcla en tartaletas

Hornea y sirve

33. Crackers de lentejas:

Cuece lentejas al gusto

Tritúralas

Forma galletas y hornea

34. Rollitos de lechuga con pollo:

Coloca pollo cocido en hojas de lechuga.

Un poco de aceite y termina de dorar.

Enróllalas y sirve

35. Brochetas de sandía y queso:

Corta sandía y queso en cubos.

Ensártalos alternando

Corona con miel cruda y sirve. (Opcional menta fresca)



IDEAS DE MERIENDA SALUDABLES PARA NIÑOS

36. Mini tarta de manzana casera:

Masa integral

Rellena con la manzana en rodajas

Hornea y cubre con algo de canela si lo deseas.

37. Panecillos integrales de plátano:

Mezcla puré de plátano con harina integral.

Forma panecillos con las manos

Hornea y sirve

38. Palitos de queso fresco y fruta:

Corta el queso en dados

Añade queso, uvas, queso, fresas..

Sirve con algo de miel cruda o vinagre de módena.

39. Smoothie bowl de mango y piña:

Licúa mango, piña y yogur

Pasa por el colador para eliminar impurezas

Sirve en bowl y decora con chips de chocolate 80%

40. Peras al horno con miel:

Corta la pera por la mitad y quita la piel

Hornea y a media cocción añade miel

Corona con nueces y/o anacardos.



IDEAS DE MERIENDA SALUDABLES PARA NIÑOS

41. Pan de pita con tzatziki y pepino:

Calienta el pan pita

Mezcla con tzaziki y pepino

Sirve todo junto

42. Galletas de coco y avena:

Mezcla coco rallado y avena.

Forma galletas

Hornea y sirve

43. Tazas de pepino rellenas de ensalada de atún:

Vacía pepino en mitades

Rellena con atún y yoghurt

Sirve con algo de limón rallado y exprimido.

44. Hummus de remolacha con zanahoria:

Mezcla garbanzos y remolacha.

Salpimienta al gusto

Sirve con zanahoria para el dip.

45. Tortitas integrales con fruta:

Prepara tortitas con fruta al gusto.

Huevos, leche, harina y edulcorante, puede ser miel cruda.

Añade fruta al gusto una vez la tortita quede hecha.



IDEAS DE MERIENDA SALUDABLES PARA NIÑOS

46. Bolitas energéticas de dátil y nueces:

Procesa dátiles y nueces.

Forma bolitas y refrigera.

Sirve y disfruta.

47. Rollitos de calabacín y queso:

Corta láminas de calabacín.

Rellena con queso y enrolla

Hornea y sirve

48. Nachos de tortilla de maíz con guacamole light:

Corte tortillas y hornea.

Sirve con guacamole casero

Opcional, añade un chorro de limón

49. Chips de manzana deshidratada:

Corta manzana en rodajas.

Deshidrata o hornea a baja temperatura

Sirve

50. Tazas de yogur con muesli y miel:

Rellena tazas con yogur.

Cubre con muesli y un chorrito de miel..

Sirve.



IDEAS DE MERIENDA SALUDABLES PARA NIÑOS

51. Mini quiches de vegetales:

Mezcla huevo y vegetales picados.

Hornea en moldes.

Sirve y disfruta.

52. Mini brochetas de uva y queso:

Alterna uvas y cubos de queso.

Ensártalos en palitos.

Sirve

53. Barritas de semillas y frutos secos:

Mezcla semillas y frutos secos picados.

Añade miel y hornea en molde.

Sirve y disfruta

54. Dip de guisantes con zanahoria:

Cuece guisantes y zanahoria

Sirve como dip con chips de manzana

Disfruta

55. Galletas de zanahoria y pasas:

Cuece las zanahorias

Mezcla puré de zanahoria y avena.

Añade pasas y hornea.

