



¿QUÉ LE OFREZCO PARA MERENDAR?

Llega la tarde, la hora de la merienda y muchos nos preguntamos, ¿qué le podemos ofrecer a los peques de la casa? En esta ingesta, los niños deberían tomar entre un 10% y un 20% del total de la ingesta de calorías diarias. Pero sin olvidar respetar su apetito que es diferente del de los adultos. Es más inestable, porque los niños están creciendo. Tan normal es que un día no quieran merendar, como que unos días más tarde merienden el doble porque están en un pico de crecimiento.

En esta ocasión os propongo alternativas a vuestras meriendas habituales. Quizás algunas os puedan sorprender, porque a estas horas de la tarde solemos ser un poco “sota, caballo y rey”.

¡Bon Appetit!!



- 🍷 **Brochetas de frutas.** Si elaboramos presentaciones originales e implicamos a los peques en su elaboración será más fácil que poco a poco les pueda apetecer probarlas.
- 🍷 **Yogur con cereales integrales y fresas, plátano, kiwi, nueces y piñones.** Recordar utilizar cereales sin azúcares añadidos, ya que los indicados para los niños suelen contenerlos en cantidades muy elevadas y no son recomendables.

🍷 **Tostada con guacamole, rodajas de tomate y aceite.**

🍷 **Tostada con rodajas de tomate y aceite de albahaca.**

🍷 **Sándwich vegetal (pan de cereales o centeno, lechuga, tomate, pepino, aguacate, almendras).** Podéis aderezarlo con aceite de oliva, salsa de yogur, salsa amostazada...



🍷 **Tortitas de arroz inflado integral con queso de untar y mermelada.**

🍷 **Humus de garbanzos con bastoncitos de zanahoria y pepino.**



- 🍷 **Crudites de verduras.** No es lo habitual, pero preparar unas hortalizas para merendar es una opción interesante.
- 🍷 **Batido de leche, plátano, frutos rojos y almendras.**
- 🍷 **Burrito con jamón, queso, lechuga y tomate.**
- 🍷 **Tostada con queso fresco, pera y nueces.** Podéis añadir un poquito de miel por encima.

Tener en cuenta que todas estas meriendas se pueden complementar con leche, yogur, fruta o frutos secos, por ejemplo. Es muy importante que penséis en las porciones o tamaños de ración que vais a preparar, que dependerá de la edad del niño y su apetito.



- 🥕 **Tostada con paté de zanahorias.** Cuece unas zanahorias junto con un poco de jengibre hasta obtener una masa de puré. Úntala en unas rebanadas de pan integral o de centeno y espolvorea unas semillas de sésamo por encima.
- 🥕 **Pincho de tortilla de patatas.** Para la merienda también podemos aprovechar comida que nos haya sobrado, incluso podemos hacer bocadillos con ella.

Otras **alternativas** para los habituales **bocadillos** de embutidos, chacinas, patés... pueden ser:

- Rodajas de tomate con aguacate.
- Queso fresco con rodajas de plátano.
- Tomate con atún y aceite de albahaca.
- Tomate, guacamole y melva.
- Tomate, caballa y lechuga.
- Tomate, queso fresco, aceitunas negras y orégano.
- Salmorejo y bacalao ahumado.
- Pimientos asados con melva.
- Humus de alubias blancas y cúrcuma.
- Guacamole con melva o salmón ahumado.
- Queso de untar, nueces y pasas.
- Lechuga, aguacate y salmón.
- Tortilla francesa, tomate y queso.
- Paté de aceitunas
- Y como opciones dulces:
 - Crema de cacahuete, plátano y canela (Si la crema de cacahuete es de buena calidad, solo lleva cacahuete molido y un poco de sal)
 - Chocolate negro rallado, ralladura de naranja, almendra picada y aceite de oliva. Al calentarlo se funde el chocolate y se convierte en un bocado exquisito.

Aquí tenéis solo algunos ejemplos, pero combinaciones hay muchísimas más. Dar rienda suelta a vuestra imaginación y animaros a explorar.

Y recordad, podemos adaptar el paladar de nuestros hijos, abramos la mente y dejemos a un lado los estereotipos, demos a nuestros hijos (y a nosotros) alimentos de calidad.