

FIESTAS DE CUMPLEAÑOS MAS SALUDABLES

Frecuentemente las opciones alimentarias en las fiestas de cumpleaños suelen ser ricas en azúcares y grasas saturadas. Pero transformar un cumpleaños en una fiesta saludable **¡ES POSIBLE!** Pueden prepararse diversos *snacks* caseros saludables y darles un toque de imaginación para que sean atractivos para niños/as. A continuación, os mostramos algunas ideas:

Chips de
zanahoria

Palomitas
de maíz

Bombones
de dátil y
almendras



Edamames
especiados
al horno

Canapés de
plátano, queso
batido, almendra,
chocolate y
canela

Vasitos de
hummus con
palitos de
zanahoria

Brochetas de
tomate cherry
y mozzarella

Brochetas de
fruta fresca
con chocolate
95%

Boniato al
horno

Piña a la
plancha

Chips de
manzana



*Las opciones se adaptarán a la edad del menor, teniendo en cuenta que ciertos alimentos por su consistencia pueden ser desaconsejados para ciertas edades.