

# BUILD A HEALTHY SNACK BOWL

Choose one food from each group:

## Whole Grains

Whole grain crackers  
Pretzels  
Tortilla chips  
Granola

## Protein

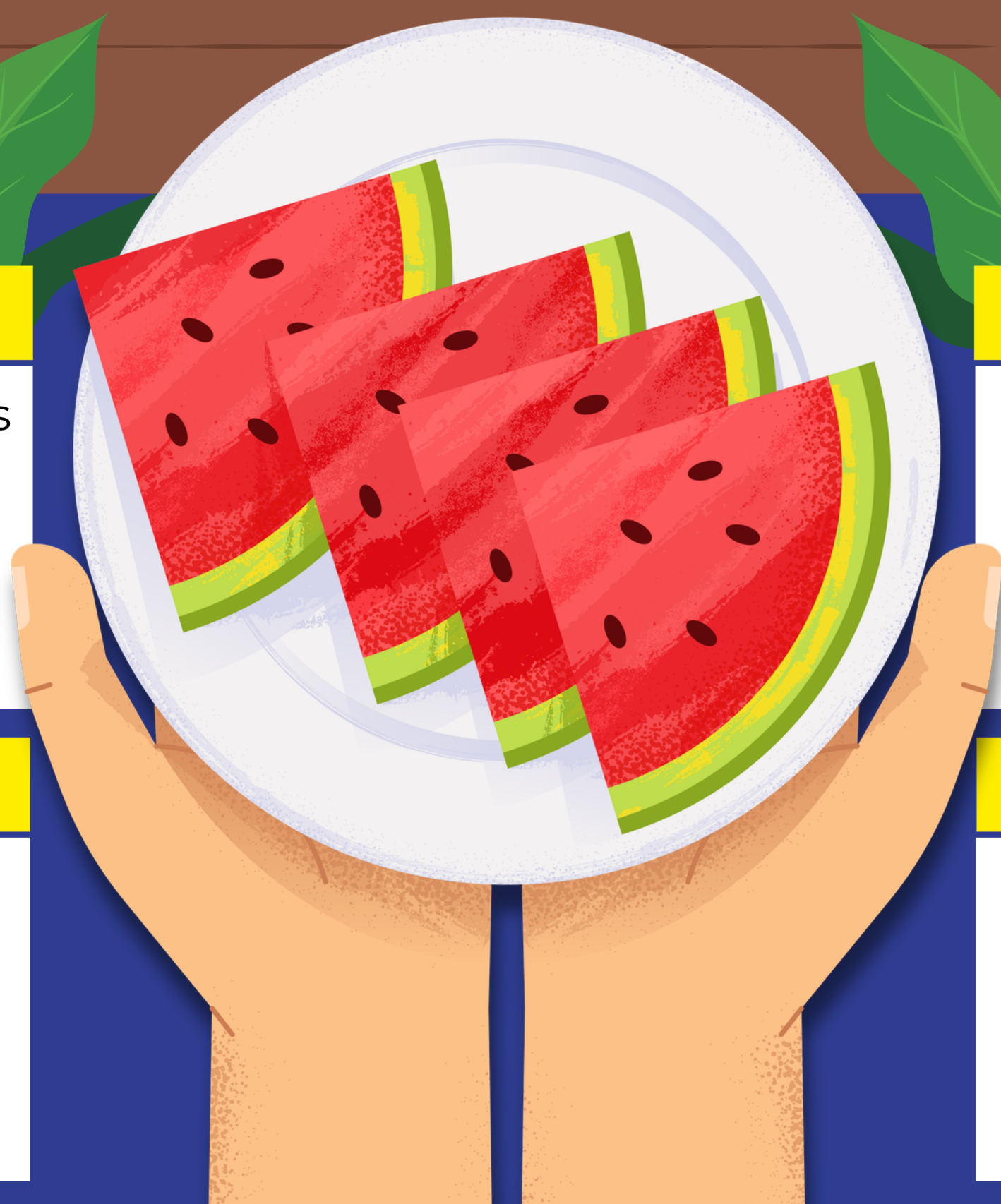
Cheese cubes  
Yogurt  
Peanut butter  
Hummus

## Fruits or Veggies

Apple slices  
Carrots  
Cucumbers  
Strawberries

## Healthy Dip

Yogurt dip  
Guacamole  
Hummus  
Peanut butter dip



## Simple Healthy Dip Recipes

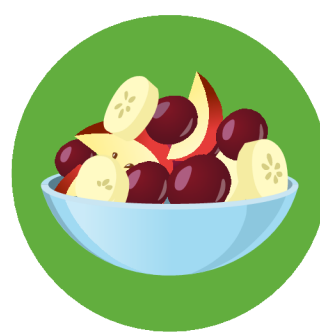
- Yogurt Ranch Dip: 1 cup Greek yogurt + 1 tsp ranch seasoning.
- Peanut Butter Yogurt Dip: 1/2 cup yogurt + 2 tbsp peanut butter + 1 tsp honey.
- Vanilla Honey Yogurt Dip: 1 cup vanilla yogurt + drizzle honey.
- Simple Guacamole: 1 mashed avocado + squeeze lime + pinch salt.

### FRUIT POWER BOWL



Fill bowl with strawberries, grapes, and bananas.  
Dip: Vanilla yogurt + drizzle honey + sprinkle cinnamon.

### APPLE DUNK BOWL



Fill bowl with apple slices, banana slices, and pretzels.  
Dip: Mix 1/2 cup yogurt + 2 tbsp peanut butter + 1 tsp honey.

### RAINBOW VEGGIE BOWL



Fill bowl with carrots, cucumbers, and peppers.  
Dip: Mix 1 cup Greek yogurt + 1 tsp ranch seasoning + squeeze lemon.



**Helpful Tip:** Let kids help choose the foods for their snack bowl. When kids help prepare food, they are more likely to try it!

# PREPARA UNA MERIENDA SALUDABLE

Elige un alimento de cada grupo:

## Granos integrales

Galletas integrales  
Pretzels  
Chips de tortilla  
Granola

## Frutas o verduras

Rodajas de manzana  
Zanahorias  
Pepinos  
Fresas

## Proteína

Cubos de queso  
Yogur  
Mantequilla de cacahuete  
Hummus

## Dip saludable

Dip de yogur  
Guacamole  
Hummus  
Dip de mantequilla de cacahuete

## Recetas sencillas de dips saludables

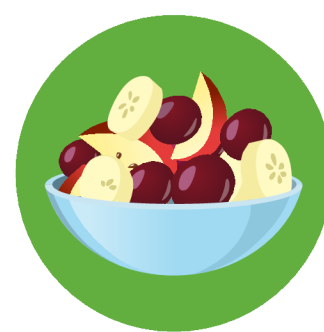
- Dip de yogur estilo Ranch: 1 taza de yogur griego + 1 cucharadita de condimento Ranch.
- Dip de yogur y mantequilla de maní: 1/2 taza de yogur + 2 cucharadas de mantequilla de maní + 1 cucharadita de miel.
- Dip de yogur, vainilla y miel: 1 taza de yogur de vainilla + un chorrito de miel.
- Guacamole sencillo: 1 aguacate machacado + un chorrito de jugo de limón + una pizca de sal.

### BOL ENERGÉTICO DE FRUTAS



Llena un tazón con fresas, uvas y plátanos.  
Salsa: Yogur de vainilla + un chorrito de miel + una pizca de canela.

### CUENCO PARA SUMERGIR MANZANAS



Llena un tazón con rodajas de manzana, rodajas de plátano y pretzels.  
Dip: Mezcla 1/2 taza de yogur + 2 cucharadas de mantequilla de maní + 1 cucharadita de miel.

### BOL DE VERDURAS ARCOÍRIS



Llena un tazón con zanahorias, pepinos y pimientos.  
Dip: Mezcla 1 taza de yogur griego + 1 cucharadita de condimento Ranch + un chorrito de limón.



**Consejo útil:** Deja que los niños ayuden a elegir los alimentos para su tazón de merienda. Cuando los niños ayudan a preparar la comida, ¡es más probable que la prueben!