

HACK YOUR SNACK

Banana Pudding in a Bag

Add all ingredients in a sealed sandwich bag and have kids squish and mash ingredients until combined.

- ½ cup low-sugar granola
- 3 medium bananas
- ½ cup unsweetened apple sauce
- ½ cup low- or non-fat vanilla yogurt



Snacks with more than one food group contribute to kids AND adults hitting all of their daily food groups and nutrition needs. Homemade snacks often have less unhealthy fats, sugar, and salt than pre-packaged snacks.

Try making a bulk batch of our "Make Your Own Trail Mix" and pack in single servings for on-the-go snacking! Or try these simple snack combos that have more than one food group.

Fruit Pops

- In a blender, combine your (or your kids') choice of canned, fresh or frozen fruit pieces, water, and a small amount of honey or sugar. Blend together.
- Pour mixture evenly into empty ice cube trays.
- Freeze until slushy, about 45 minutes. Stick a popsicle stick or tooth pick into each cube. Freeze for another hour or until frozen.



Make Your Own Trail Mix

Add one ingredient from each section.
Makes 6 servings (½ cup each)

Dried Fruit ½ cup

Cranberries, banana chips, mango slices, raisins, pineapple, apple, papaya

Nuts ½ CUP

Unsalted peanuts, unsalted cashews, raw sunflower seeds, roasted almonds, soy nuts, chopped walnuts

Crunchy Grains 1 cup

Low-sugar granola, crispy whole grain cereal, low-sodium or unsalted pretzels, sesame sticks

Other 1 cup total

White or dark chocolate (no more than ½ cup), yogurt covered raisins, low-sodium or unsalted pretzels, chocolate coated nuts or dried fruit, shredded unsweetened coconut, mini-marshmallows (no more than ½ cup)

PRO TIP: try sprinkling over applesauce or making a parfait with yogurt topped with canned, fresh or frozen fruit and trail mix sprinkled on top!



SNACKS Y BOTANAS SALUDABLES

Snacks o botanas con más de un grupo de comida contribuyen a niños Y adultos a lograr todas los 5 grupos de comidas diarias y a llenar las necesidades nutricionales. Botana hecho en casa pueden tener menos grasa insaludable, azúcares, y sal que las botana empacadas.

Prepara un lote de Frutos Secos (de la guía abajo) en empaque porciones individuales para botanas rápidas. O tratan estas botanas simples que combinan más de un grupo de comida.

Pudín de banana embolsada

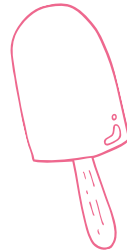
Agrega todas las ingredientes a una bolsa de plástico hermética y dale a los niños para que ellos pueden chapotearla hasta que son mezcladas.

- ½ taza de granola baja en azúcar
- 3 bananas medianas
- ½ taza de salsa de manzana sin azúcar agregada
- ½ taza de yogur de sabor vainilla bajo en grasa o sin grasa



Paletas de fruta

- En la licuadora, mezcle pedazos de fruta fresca o congelada, agua, y una pequeña cantidad de miel o azúcar. Licue.
- Vierta la mezcla uniformemente en bandejas vacías para hielo.
- Congele hasta que esté medio congelado, por unos 45 minutos. Inserte un palito de paleta o palillo o picadientes en cada cubo. Vuelva a meter en el conge.



Haga su propia mezcla de frutos secos

Agregan un ingrediente de cada seccion para hacer 6 porciones (de 1/2 taza cada una)

Frutas Secas ½ taza

Arándanos rojos, rodajas de banana seca, rebanadas de mango seco, pasitas, jengibre cristalizado, piña seca, manzana seca, papaya seca

Frutos Secos (Nueces) ½ taza

Maníes rostizados sin sal, nueces de la india sin sal, semillas de girasol crudas sin sal, almendras rostizadas sin sal, semillas de soya, nueces picadas

Granos crujientes 1 taza

Granola baja en azúcar, cuadrados crujientes de cereal de trigo, maíz, arroz o avena enteros, pretzels, palitos de ajonjolí

Otros 1 taza en total

Chispas de chocolate blanco u oscuro (no más de ½ taza), pasitas cubiertas de yogur, pretzels bajo en sodio or sin sal, nueces o frutas secas cubiertos en chocolate, coco rallado sin endulzar, malvaviscos miniatura (no más de ½ taza)

TRATA ESTO: espolvorearla sobre salsa de manzana o yogur con fruta para una botana dulcita y crujiente!

