



# INFANCIA EN PANDEMIA



# PREPAREMOS MERIENDAS SALUDABLES



Te invitamos a consultar este recetario realizado por la Caja Costarricense del Seguro Social, con ideas para meriendas saludables y fáciles, para preparar en familia.

Recordá las claves de la buena alimentación:





Podés encontrar el recetario adiunto en este mismo documento













- ½ tortilla de trigo pequeña
  (12 g.)
- 1 cucharada de aguacate pequeño (10 g.)
- ½ rebanada (9 g.) de jamón de pavo.
- ½ rebanada mediana (15 g.) de queso tipo Turrialba.

## Preparación

- Pelar el aguacate y majarlo con un tenedor hasta formar un puré.
- Untar el aguacate en la tortilla. Colocar el jamón y el queso y enrollar la tortilla.

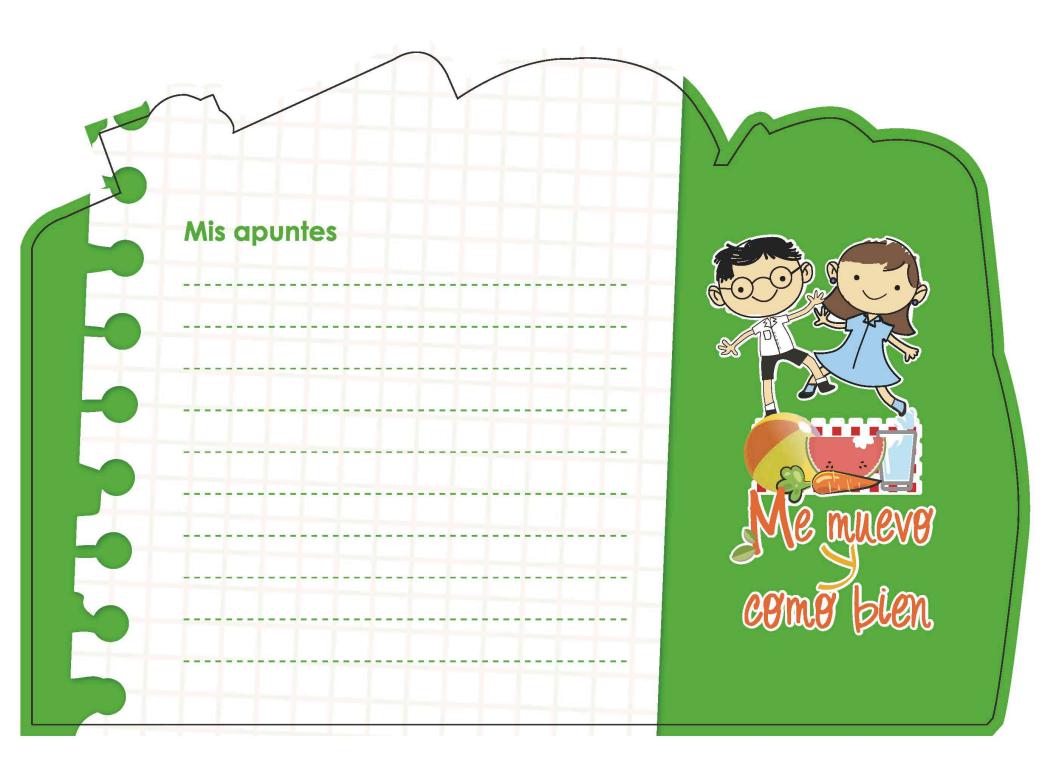
#### Bebida

- 1 naranja dulce mediana.
- 150 ml de agua.
- 2 cucharaditas de azúcar (10 g.)

## Fruta

- ½ taza (90 g.)de papaya.







- 1 unidad de pan de bollito (25 g.)
- 1 rebanada mediana (30 g.) de queso blanco tipo Turrialba.

- Partir el bollito por la mitad, colocar el queso y unir el pan.

### Bebida

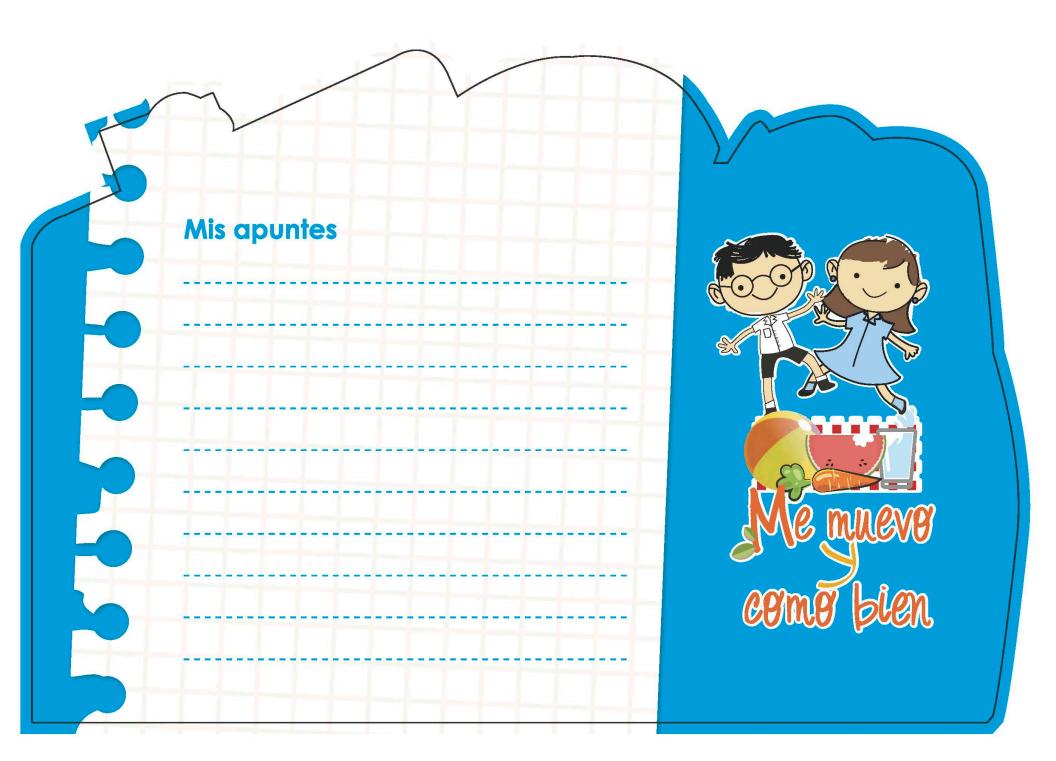
- 180 ml de leche (2% de grasa).

## Fruta

- 1 mandarina del tamaño del puño de la mano del niño (30 g.)



Bollito con queso blanco



- 1 rebanada (29 g.) de pan cuadrado integral.
- 1 cucharada (15 g.) de atún en aceite escurrido.
- 1 cucharadita (5 g.) de mayonesa.
- 1 hoja (7 g.)de lechuga.
- 1 rodaja (10 g.) de tomate.

## **Preparación**

- Lavar y desinfectar la lechuga y el tomate.
- Cortar una rodaja delgada de tomate.
- Mezclar el atún con la mayonesa.
- Untar la mezcla de atún con mayonesa en el pan.
- Colocar el tomate y la lechuga. Doblar el pan.

#### Bebida

- 2 cucharadas (25 g.) rasas de moras.
- 150 ml de agua.
- 2 cucharaditas de azúcar (10 g.)
- Licuar los ingredientes y servir.

#### Fruta

- 1 banano pequeño (50 g.)





- 1 rebanada (29g.)de pan cuadrado integral.
- 4 rodajas delgadas de pepino.
- 1 cucharada de mayonesa (10 g.)

## **Preparación**

- Lavar y pelar el pepino.
- Cortar 4 rodajas delgadas.
- Untar la mayonesa en el pan, poner el pepino en el pan y doblar el pan.

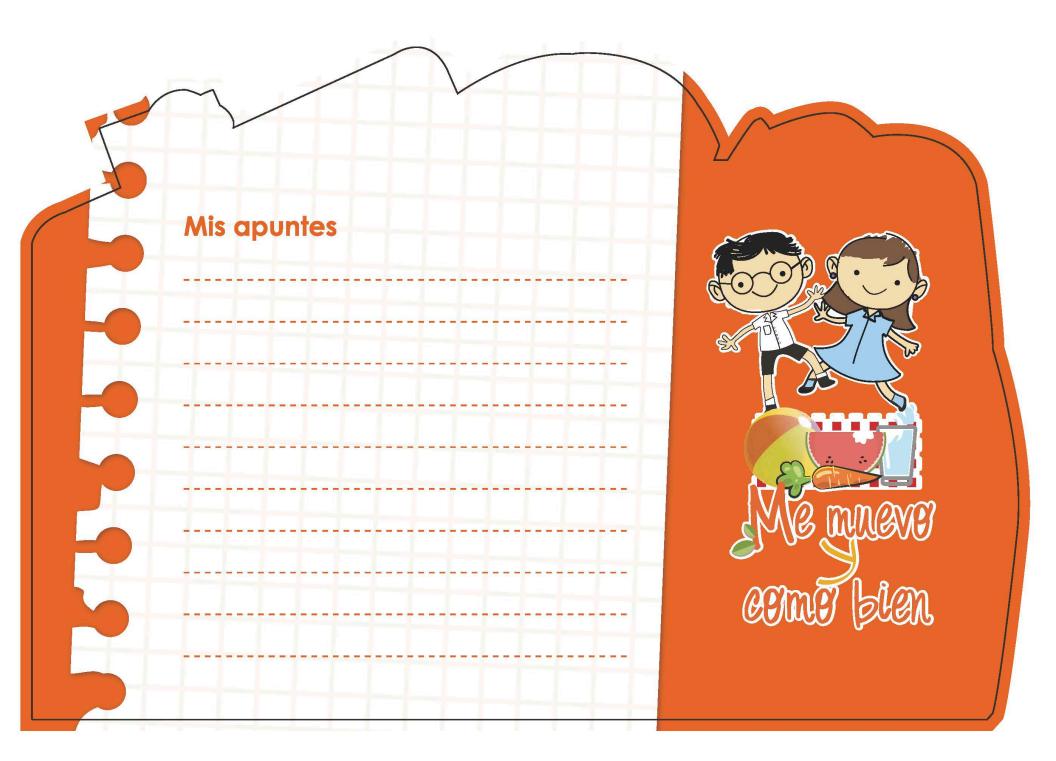
## Bebida

- ½ limón ácido.
- 150 ml de agua.
- 2 cucharaditas de azúcar (10 g.)

## Fruta

- ½ taza de mango (85 g.)









- ½ pan (15 g.) de perro caliente pequeño.
- ½ salchicha de pavo (20 g.)
- 1 cucharada de repollo (12 g.)
- 1 cucharada de tomate en cuadritos (12 g.)

## Preparación

- Cocinar la salchicha.
- Colocar la salchicha en el pan.
- Añadir el repollo y el tomate sobre la salchicha.

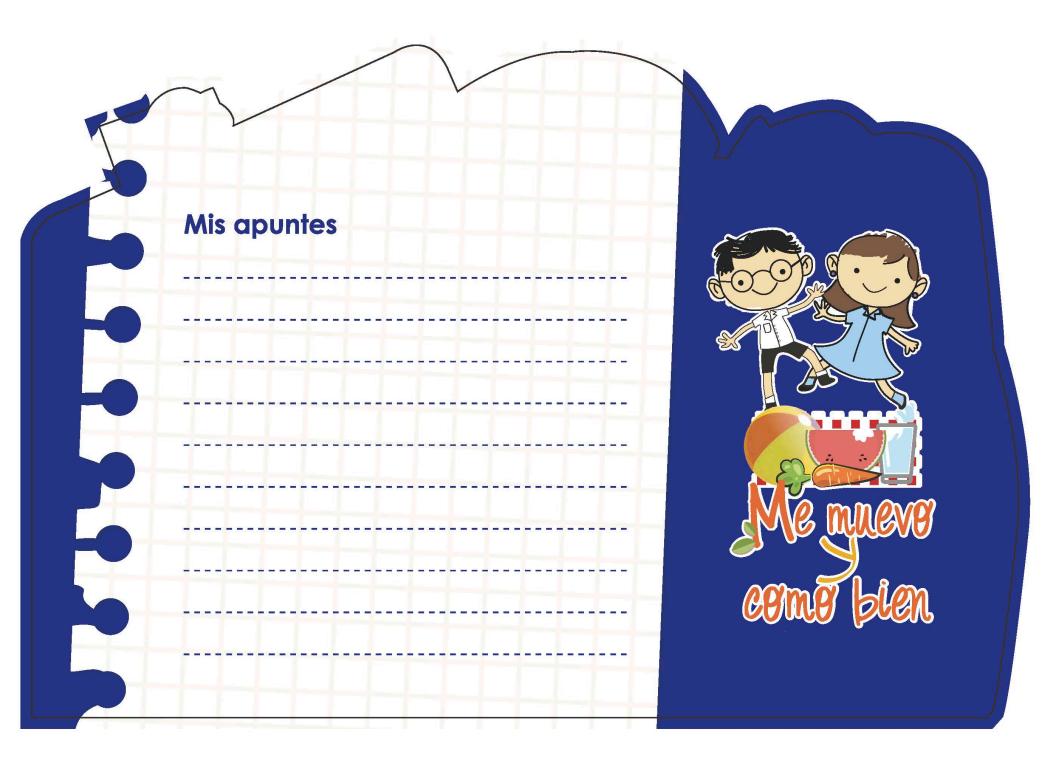
#### **Bebida**

- ½ taza de jugo hecho con tres naranjas dulces medianas.

### Fruta

- ½ taza (90 g.) de piña en trocitos.





- 2 tortillas regulares (30 g.)de maíz.
- 1 cucharada (20 g.)de frijoles majados.
- 1 rebanada mediana (30 g.)de queso blanco tipo Turrialba.

## Preparación

- Untar media cucharada de frijoles en cada una de las tortillas.
- Poner el queso y unir las 2 tortillas.
- Colocar en un sartén y dorar.

## Bebida

- 1 cas pequeño (26 g.)
- 150 ml de agua.
- 2 cucharaditas de azúcar (10 g.)
- 3 hojitas (5 g.) de hierbabuena.
- Licuar todo y servir.

### Fruta

- ½ taza de sandía (90 g.)







- 1 tortilla de trigo pequeña (25 g.)
- 1 rebanada mediana (30 g.) de queso blanco tipo Turrialba.

- Colocar el queso en el medio de la tortilla, doblar la tortilla a la mitad envolviendo el queso. En un sartén cocinar por un par de minutos.

## Bebida

- 1/8 de taza de piña (20 g.)
- 150 ml de agua.
- 2 cucharaditas de azúcar (10 g.)

## Fruta

- ½ taza de papaya con sandía (90 g.)







- 1 tortilla de trigo pequeña (25 g.)
- 1 cucharada de frijol majado.

- Untar la tortilla con los frijoles y enrollar.

## Bebida

- 1/2 limón ácido.
- 150 ml de agua.
- 2 cucharaditas de azúcar (10 g.)

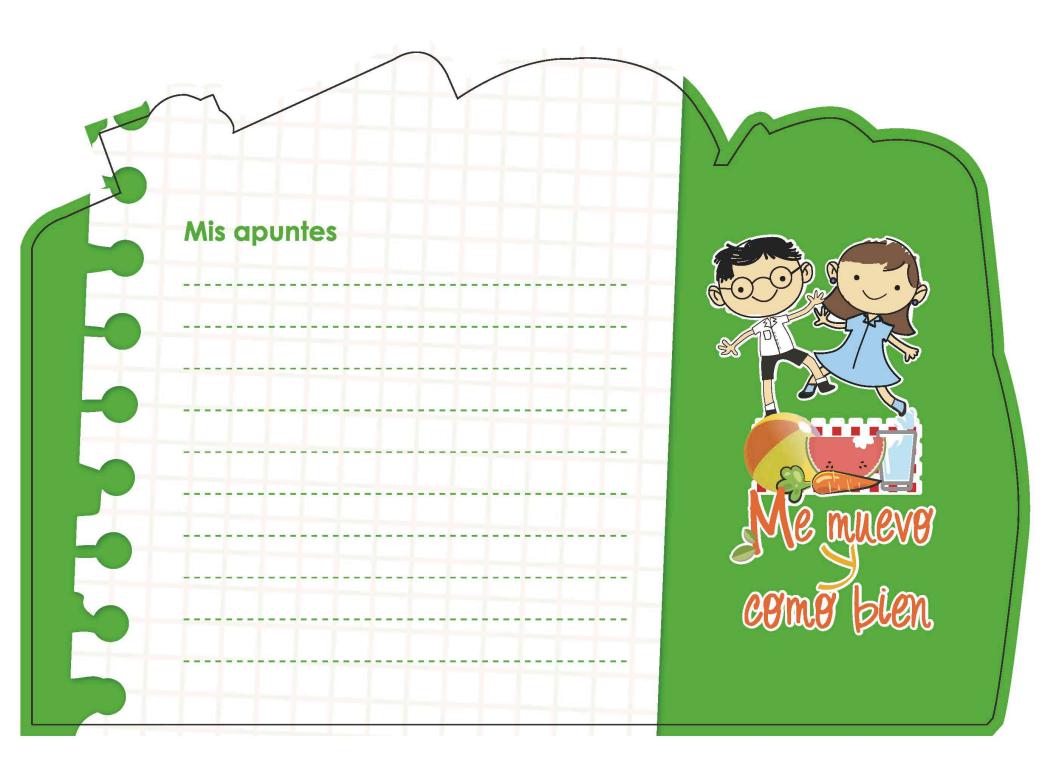
## Fruta

- ½ taza de papaya (90 g.)



Mmm apetitosa...

Taco de frijol





- 1 rebanada (25 g.) de pan cuadrado blanco.
- 1 cucharada (20 g.) de frijol majado.
- 1 torta pequeña de huevo (1 huevo).

- Untar los frijoles en el pan.
- Colocar la torta de huevo y colocar el pan.

#### **Bebida**

- ½ maracuyá pequeña (25 g.)
- 150 ml de agua.
- 2 cucharaditas de azúcar (10 g.)

#### Fruta

- 1 manzana gala del tamaño del puño del niño (60 g.)



