

Preparen sus propias tablas de charcutería para las meriendas de los niños

Adaptación de una receta original de la Chef Lovely*

Las meriendas nutritivas y deliciosas pueden ayudar a los miembros de la familia de todas las edades a sentirse con energía después de un largo día y durante las horas entre cada comida. Esta receta para una tabla de aperitivos con un estilo de charcutería de la Chef Lovely es una manera divertida y bonita de hacer que los niños participen en la planificación, preparación y disfrute de meriendas saludables. Combínenlos y añadan los favoritos de su familia.

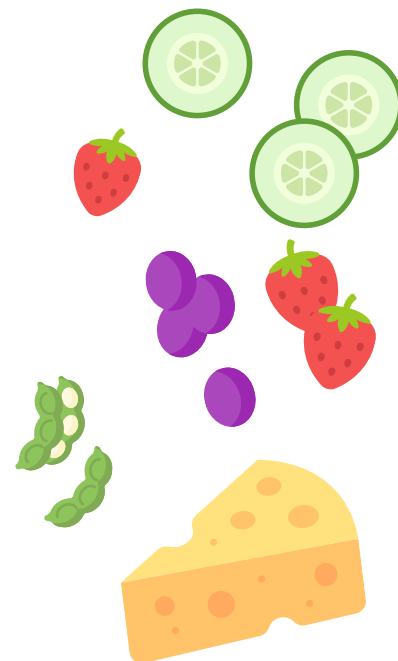
Cómo hacer sus propias tablas de charcutería para las meriendas de los niños

PASO 1: Planifiquen qué aperitivos tendrán en sus tablas de charcutería para ahorrar tiempo durante la semana. Pueden tener unos pocos productos o varios. Utilicen esta hoja de actividades para el paso 1 o dibujen sus propios gráficos con la figura de sus tablas de aperitivos.

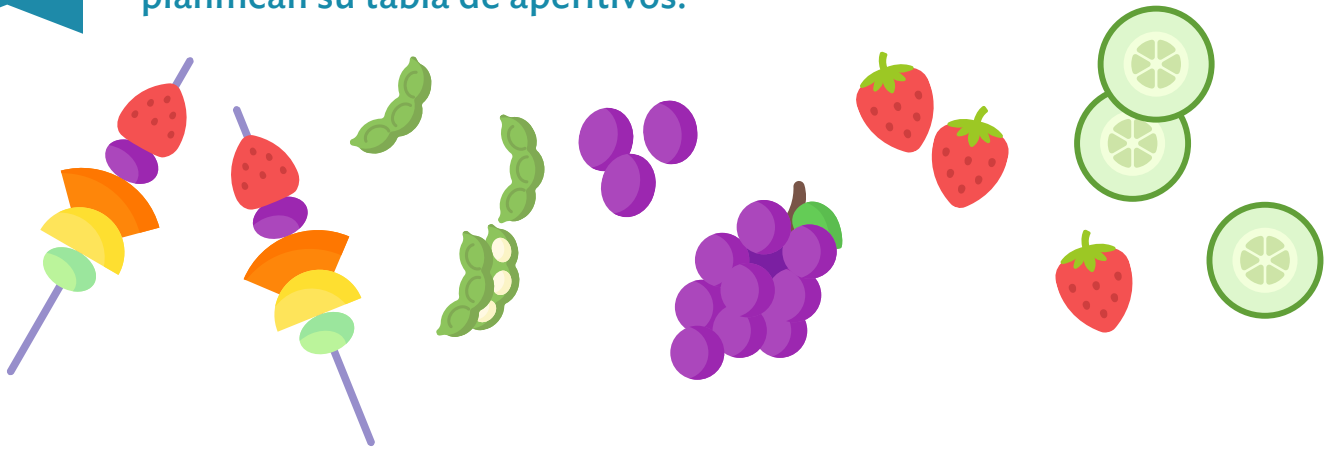
Sugerencias de la Chef Lovely: manzanas en rebanadas, bayas frescas, palitos de zanahoria, palomitas de maíz, edamame al vapor, mini pinchos de uva y queso, pretzels cubiertos de chocolate, rebanadas de pepino, mantequilla de girasol, bocaditos de proteínas y rollos de pavo cortados en rebanadas.

PASO 2: **Preparen los aperitivos.** Las tareas pueden incluir lavar y cortar en rebanadas las frutas y los vegetales frescos, mezclar una salsa (dip) o preparar rollitos de gimhap, bocaditos de fruta con chamoy u otro pequeño aperitivo que los niños puedan preparar en casa como merienda.

PASO 3: **Pongan sus aperitivos en el plato!** Chef Lovely recomienda utilizar un plato para servir con varios compartimentos poco profundos, como una caja bento o una bandeja con separadores. También pueden utilizar un plato grande; escojan uno que sea lo suficientemente grande como para mostrar sus aperitivos.



Utilicen esta hoja de actividades para escribir y/o dibujar sus aperitivos favoritos mientras planifican su tabla de aperitivos.



Nuestra tabla de charcutería para meriendas

*Inspirado de la receta de la Chef Lovely, como se presentó en KLCS-TV, en el 2023

Obtengan más recursos de Kohl's Healthy at Home en KohlsHealthyatHome.org | [#KohlsHealthyAtHome](https://twitter.com/KohlsHealthyAtHome)



Escaneen este código QR para obtener sugerencias sobre cómo cocinar en casa con los niños