

KOHL'S
Healthy
at Home

Almuerzos saludables y rápidos para la casa o para llevar

CONSEJOS BREVES

Permitan que los niños les ayuden con las compras de alimentos, el presupuesto (para niños mayores) y a empacar el almuerzo



Sirvan solamente agua, leche bajo en grasa o jugo 100% natural con el almuerzo

Si tienen muy poco tiempo, sus niños pueden comprar el almuerzo saludable y a bajo costo en la escuela, el campamento o el programa de aprendizaje en el que estén durante el verano

Incluyan una nota positiva y alentadora en las loncheras de sus niños para alegrarles el día.

PLATOS PRINCIPALES



Mi propia pizza: Muffin inglés de grano entero con salsa de tomate, queso rallado bajo en grasa y vegetales

Galletas de grano entero con rebanadas de tofu o carne magra y rebanadas de queso bajo en grasa g

Sopa de vegetales baja en sodio en un recipiente aislado



Sándwich de mantequilla de maní o de semillas de girasol con pan integral

Vaso de lechuga con carne magra molida, pollo o pavo, queso bajo en grasa y salsa

Arroz integral, quinoa o cuscús con carne magra, frijoles bajo en sodio, edamame y salsa de teriyaki baja en sodio



Bagel de grano entero con queso crema bajo en grasa

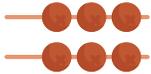
Tortilla integral con frijoles bajo en sodio, queso bajo en grasa y salsa

Sándwich wafle de grano entero

Pan pita de grano entero y humus

Almuerzos saludables y rápidos para la casa o para llevar

PLATOS PRINCIPALES



Kebabs con pollo, pavo, jamón o cubos de tofu, frutas y vegetales



Papas o batatas horneadas con yogur griego, queso bajo en grasa, vegetales y salsa



Ensalada de atún o pollo con yogur griego o aguacate

MERIENDAS O BOCADILLOS



Galletas de grano entero
Lazos salados (Pretzels)
Mezcla de frutos secos
Papitas horneadas



Galleta integral Graham con mantequilla de maní o de semillas de girasol o queso crema bajo en grasa
Queso en tiras bajo en grasas
Salsa o puré de manzana sin azúcar



Vaso con fruta en agua o en su jugo 100% natural
Cereal de grano entero
Frutos secos o pasas
Palomitas de maíz reventadas por aire caliente

FRUTAS O VEGETALES



Palitos de apio o zanahoria con salsa de yogur griego
Pepinos, manzanas, peras, kiwi, melón o calabacín cortados a la forma de un cortador de galletas



Ensalada verde pequeña con verduras, tomates y zanahorias frescas
Ensalada de frutas pequeña con bayas, bananas y uvas



Edamame o guisantes
Rebanadas de naranja o manzana
Banana