

# APERITIVOS FÁCILES, RÁPIDOS Y SALUDABLES PARA TODA LA FAMILIA

¿Sabías que realizar pequeños cambios en los aperitivos tiene un impacto muy positivo en la educación nutricional de los/as niños/as? Aunque su consumo sea ocasional, es importante poder ofrecer opciones nutritivas y saludables e ir eliminando poco a poco los alimentos ultraprocesados.

Palitos de pepino y zanahoria



Montaditos de pan integral y jamón serrano



Frutos secos tostados

Brochetas de queso fresco y tomate cherry

Boniato al horno en tiras



Tostadas de pan de semillas con olivada negra



Palitos de zanahoria con queso fresco

Montaditos con hummus



Guacamole casero

Brochetas de uvas y queso



Dátiles con queso y nueces



\*Las opciones de aperitivos se adaptarán a la edad del menor, teniendo en cuenta que ciertos alimentos por su consistencia pueden ser desaconsejados para ciertas edades.