

Postres Bien Hechos

Muchos postres comunes, como galletas, pasteles y dulces, son alimentos **WHOA** ya que ofrecen una nutrición muy pobre. Guarda estos postres para ocasiones especiales. **Elige frutas y granos enteros para postres nutritivos.**

¿SABÍAS QUE?

- Elegir fruta como postre es una manera fácil de asegurarte que tu hijo está recibiendo todos los nutrientes de provecho que contienen las frutas.
- Ya que la fruta es naturalmente dulce, no es necesario agregar azúcar o aderezos azucarados.



¡Frutas congeladas como las uvas, las bayas, y plátanos, SON LAS FAVORITAS DE LOS NIÑOS!

¿TE GUSTAN LOS HELADOS? *Sustituye el helado y jarabes azucarados por yogur congelado sin grasa cubierto con frutas frescas, como fresas, y un poco de polvo de cacao.*

¡RENUEVA TUS RECETAS!

OPCIONES **WHOA** → OPCIONES **GO**

Harina blanca, multiuso

Mantequilla, aceite

Crema de leche

Leche entera

Queso crema

Crema agria

Harina integral

Puré de manzana, puré de plátano, puré de calabaza (*utiliza 1 taza de fruta por cada 1 taza de mantequilla o aceite*)

Crema mitad y mitad o leche

Leche descremada o 1%, leche de almendra o soja sin azúcar

Queso crema sin grasa

Yogur sin grasa o bajo en grasa

CONSEJOS PARA BOCADILLOS SABROSOS Y SALUDABLES

- La ensalada de fruta siempre es una buena opción. Añade menta o canela para un sabor único.
- Utiliza una licuadora para mezclar fácilmente la fruta congelada y obtener un sorbete saludable
- Los plátanos congelados hacen un delicioso “helado” cuando se licuan. Agrega cacao en polvo para hacer una versión más saludable de helado de chocolate.
- Calienta las frutas en el horno o microondas; esto resalta los sabores dulces de las frutas para un postre delicioso. Intenta calentar rodajas de durazno en el microondas con una pizca de canela.
- Elige ingredientes saludables: yogur bajo en grasa, nueces picadas, bayas, una pizca de granola o una cucharadita de mantequilla de maní. Espolvorea canela y nuez moscada en la fruta, o utiliza cacao en polvo y una gota de extracto de vainilla para convertir la fruta en un postre saludable y delicioso.