

# FIESTAS DE CUMPLEAÑOS MAS SALUDABLES

Frecuentemente las opciones alimentarias en las fiestas de cumpleaños suelen ser ricas en azúcares y grasas saturadas. Pero transformar un cumpleaños en una fiesta saludable **¡ES POSIBLE!** Pueden prepararse diversos *snacks* caseros saludables y darles un toque de imaginación para que sean atractivos para niños/as. A continuación, os mostramos algunas ideas:

Chips de  
zanahoria

Palomitas  
de maíz

Bombones  
de dátil y  
almendras



Edamames  
especiados  
al horno

Canapés de  
plátano, queso  
batido, almendra,  
chocolate y  
canela

Vasitos de  
hummus con  
palitos de  
zanahoria

Brochetas de  
tomate cherry  
y mozzarella

Brochetas de  
fruta fresca  
con chocolate  
95%

Boniato al  
horno

Piña a la  
plancha

Chips de  
manzana



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