

20 meriendas fáciles y reales para niños (sin complicarte la vida)

Ideas sencillas, equilibradas y fáciles de preparar para el día a día.

instagram: @nutrividAESmedeus



www.nutrividAESmedeus.com

¡Hola, mamá/papá!

Soy Esmeralda

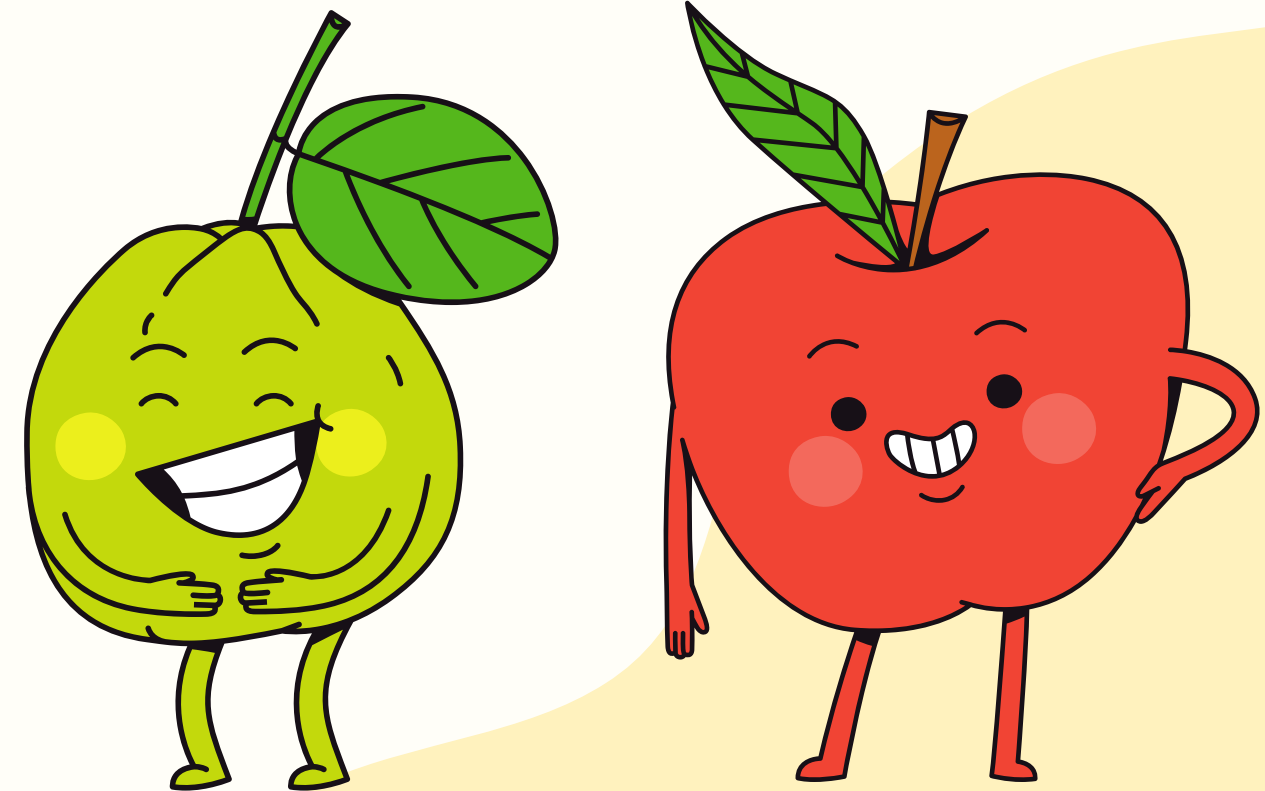
Dietista especializada en nutrición infantil y familiar.

He creado esta guía con ideas de meriendas:

- 🌿 rápidas
- 🌿 equilibradas
- 🌿 fáciles de preparar
- 🌿 y pensadas para familias reales.

Porque comer saludable no debería sentirse como algo complicado.

¡Tu peque estará feliz y tú más tranquila! ❤️



1. YOGUR NATURAL CON PLÁTANO Y CREMA DE CACAHUETE

Ingredientes

- 1 yogur natural
- ½ plátano
- 1 cucharadita de crema de cacahuete

Preparación

Corta el plátano en rodajas y añádelo al yogur junto con la crema de cacahuete.

2. TOSTADA CON QUESO FRESCO Y FRESAS

Ingredientes

- 1 tostada integral
- Queso fresco
- Fresas troceadas

Preparación

Unta el queso y coloca las fresas encima.



3. MINI BOCADILLO DE PAVO Y TOMATE

Ingredientes

- Pan integral pequeño
- Pavo
- Rodajas de tomate o cherry

Preparación

Monta el bocadillo y listo para llevar.



4. MANZANA CON CANELA Y NUECES

Ingredientes

- 1 manzana
- Canela
- Un puñado de nueces

Preparación

Corta la manzana y espolvorea canela.

5. BATIDO DE LECHE Y CACAO PURO

Ingredientes

- Leche
- 1 cucharadita de cacao puro
- ½ plátano opcional

Preparación

Tritura todo hasta conseguir textura cremosa.



6. TORTITAS DE AVENA Y PLÁTANO

Ingredientes

- 1 plátano
- 1 huevo
- 3 cucharadas de avena

Preparación

Mezcla y cocina pequeñas tortitas en sartén.

7. QUESO FRESCO CON FRUTA

Ingredientes

- Queso fresco
- Fruta troceada

Preparación

Sirve juntos en un bol.



8. HUMMUS CON PALITOS DE ZANAHORIA

Ingredientes

- Hummus
- Zanahoria en tiras

Preparación

Ideal para mojar y comer fácil.

11. SÁNDWICH DE QUESO Y TOMATE

Ingredientes

- Pan integral
- Queso
- Tomate

Preparación

Monta el sándwich y corta en triángulos.



12. PLÁTANO Y FRUTOS SECOS

Ingredientes

- 1 plátano
- Puñado de frutos secos

Preparación

Merienda rápida y muy práctica.

13. YOGUR CON AVENA Y FRUTA

Ingredientes

- Yogur natural
- Avena
- Fruta

Preparación

Añade todo al bol y mezcla



14. BROCHETAS DE FRUTA

Ingredientes

- Varias frutas
- Palitos de brocheta

Preparación

Pincha los trozos alternando colores.

15. GALLETAS CASERAS DE AVENA

Ingredientes

- 1 plátano
- Avena

Preparación

Mezcla, forma galletas y hornea 15 minutos.



16. HUEVO COCIDO Y PAN INTEGRAL

Ingredientes

- Huevo cocido
- Pan integral

Preparación

Sirve acompañado de tomate o fruta.

17. PERA CON CREMA DE ALMENDRA

Ingredientes

- 1 pera
- Crema de almendra

Preparación

Corta la pera y acompaña con la crema.



18. YOGUR BEBIBLE Y FRUTA

Ingredientes

- Yogur bebible natural
- Fruta troceada

Preparación

Perfecta para llevar fuera de casa.

19. WRAP DE QUESO CREMA Y PAVO

Ingredientes

- Tortilla integral
- Queso crema
- Pavo

Preparación

Enrolla y corta en pequeños rollitos.



20. PAN CON CREMA DE CACAHUETE Y CACAO PURO

Ingredientes

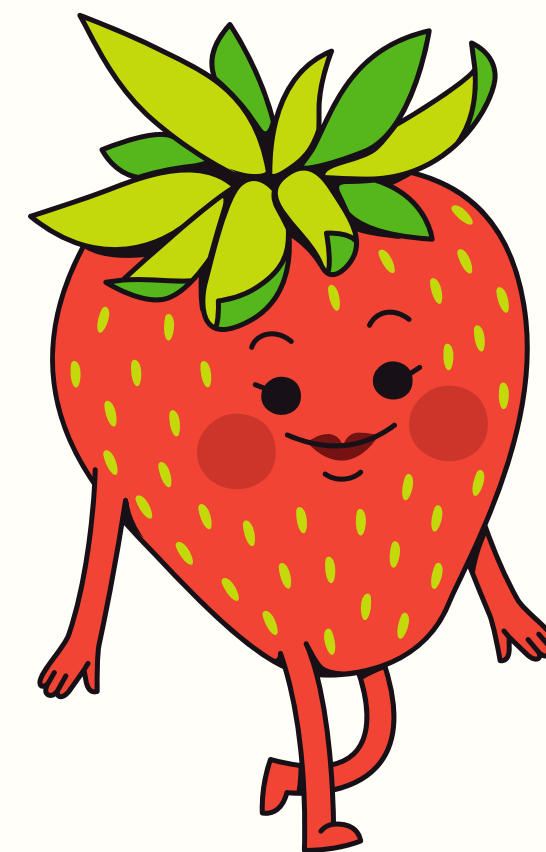
- Pan integral
- Crema de cacahuete
- Cacao puro espolvoreado

Preparación

Unta la crema y añade cacao por encima.



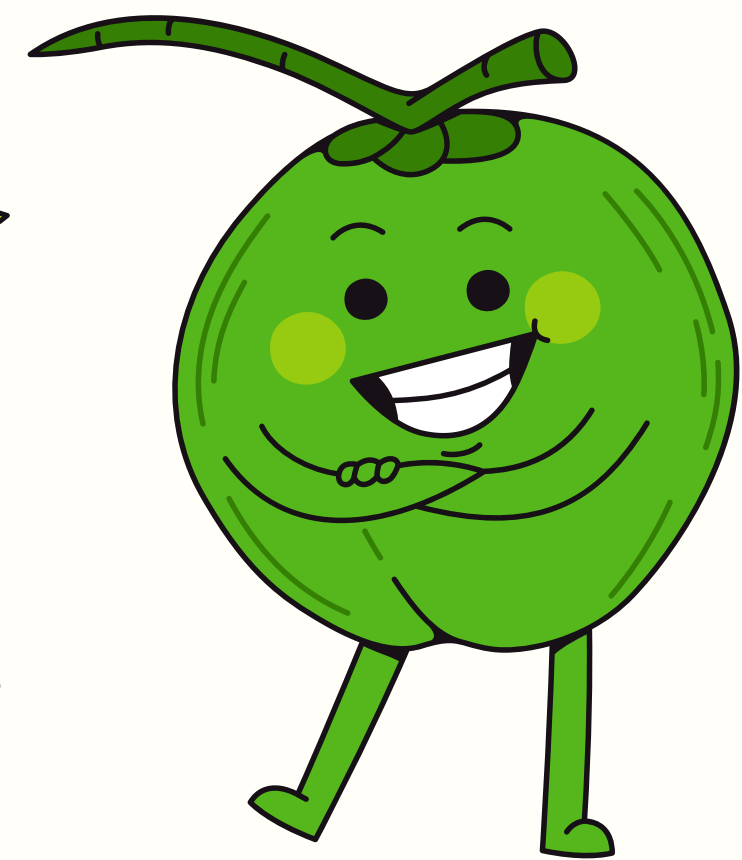
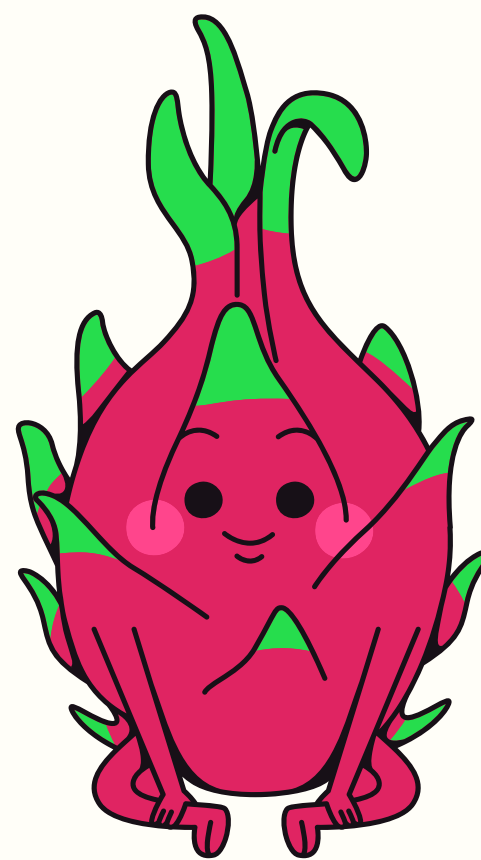
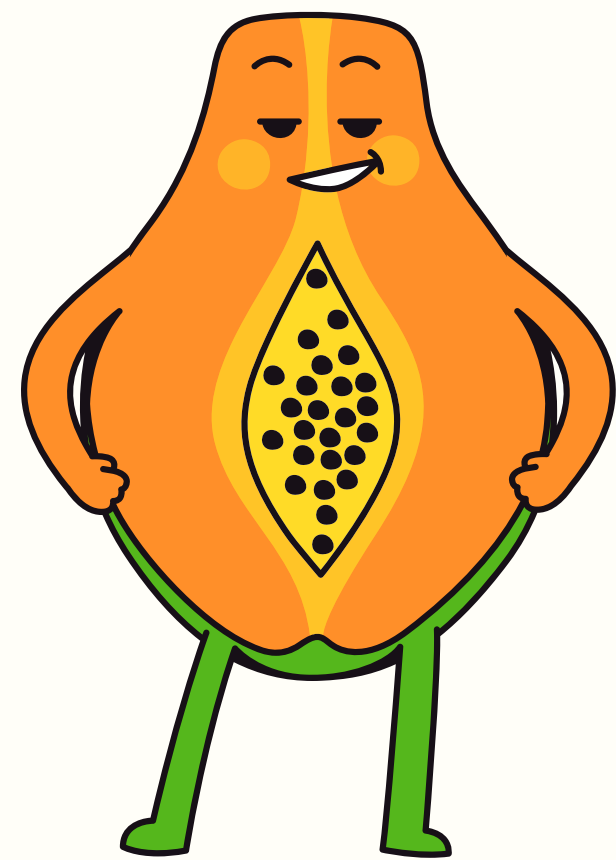
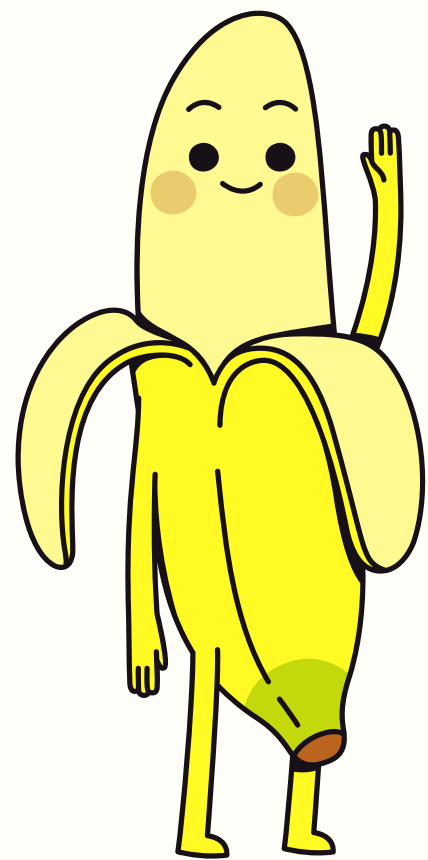
Tip: Combina siempre fruta + proteína + cereal integral para que la merienda sea equilibrada, saciante y energética.



- Planifica 2-3 meriendas para toda la semana.
- Varía colores y texturas para hacerlo atractivo.
- Prepara con antelación los caseritos (galletas, muffins, barritas).



Descarga e imprime este checklist y pégalo en la nevera: cada mañana será mucho más fácil preparar un tupper nutritivo y divertido.



¿Quieres mejorar vuestra alimentación de forma realista y sin presión?

🌿 Nutrición infantil

🌿 Hábitos familiares

🌿 Acompañamiento online

✉️ Escríbeme por Instagram o contacta conmigo en mi web:

www.nutrividaesmedeus.com

instagram: @nutrividaesmedeus

