



Libro de Recetas

Helados de Fruta

¡Que tengas un verano activo y divertido para una verdadera saludable!

Ingredientes:

- 1/4 taza de arándanos
- 1/4 taza de mango en cuadritos
- 1/2 taza de fresas en rebanadas
- 1/4 taza de kiwi en rebanadas
- 1 taza de agua de coco

Instrucciones:

- Pelar los mangos y el kiwi. Cortar en trozitos el kiwi, mangos y fresas.
- Después, acomodar la fruta en un molde para helados/paletas, asegurate que estén bien amoldaditos.
- Cubre con una bebida de proteína o con jugo claro de tu gusto.
- Congelar durante la noche y disfrútalo como quieras!

Nota:
¡Use cualquier
fruta que guste
para su
helado/paleta!



BEHEALTHY
CAMP KIDS

Barritas de Yogurt Congelado

Aquí tiene una receta corta y sencilla para una merienda saludable

Ingredientes:

- 2 tazas de yogurt Griego de vainilla
- ½ taza de fresas rebanadas
- ¼ taza de arándanos
- ¼ taza de granola

Instrucciones:

- Cubra una bandeja para hornear con borde con papel encerado o pergamino.
- Vierta el yogur en la bandeja para hornear y extiéndalo emparejadamente en la bandeja para que llene la forma.
- Cubrir con las fresas, arándanos y granola.
- Coloque en el congelador hasta que el yogurt este firme, cerca de 3 horas.
- Cortar de 12-15 piezas, y disfrutarlas frias.
- Guardar lo que sobra en el congelador.

Nota:
¡Usa cualquier
fruta que guste
para sus
barritas!



Rollitos de pavo

Aquí tiene una receta corta y sencilla para una merienda saludable

Ingredientes:

- 8 rebanadas de pechuga de pavo
- 2 hojas grandes de lechuga roja, sin venas, rasgadas en 8 pedazos
- 1/4 de pepino inglés grande, sin semillas y cortado en palitos largos de 3 pulgadas
- 1/4 pimiento rojo grande, cortado en rodajas

Instrucciones:

- Coloque una rebanada de pavo en un plato o tabla de cortar.
- Unte 1/2 cucharadita de la mezcla de miel y mostaza a lo ancho y a lo largo del pavo aproximadamente a 2 pulgadas del extremo de la rebanada.
- Coloque un trozo de lechuga encima, luego un par de palitos de pepino y rodajas de pimiento rojo.
- Enrolle todo en la rodaja de pavo.

Nota:

¡Agregue cualquier vegetal a los rollitos o adhiera la mezcla de miel y mostaza para mas sabor!



Bocadillos de Granola

Aquí tiene una receta corta y sencilla para una merienda saludable

Ingredientes:

- 1 ½ tazas de avena
- ½ taza de arándanos secos
- ½ taza de moras azules secos
- ¼ taza de pepitas de chocolate pequeñas
- ⅓ taza de mantequilla de girasol
- ⅓ taza de miel

Instrucciones:

- Combine la avena y los siguientes 3 ingredientes (hasta las pepitas de chocolate) en un tazón y mezcle bien.
- Combine la mantequilla de girasol y la miel en un recipiente aparte y revuelva hasta que quede suave. Vierta la mezcla de mantequilla de girasol y miel sobre la mezcla de granola y revuelva hasta que todo esté bien cubierto.
- Mójese las manos con agua y haga bolitas. Para que sean más fáciles de enrollar, puede poner la mezcla en la refrigeradora durante 20-30 minutos para que se endurezca un poco antes de rodar, pero este paso se puede omitir.
- Ponga en la refrigeradora en un recipiente hermético.

Nota:

¡Puede usar mantequilla de mani y agregar nueces para obtener proteínas adicionales!



Recipe For: _____

add your favorite recipes!

Ingredients:

Instructions:

Notes:



BEHEALTHY
CAMP KIDS

Recipe For: _____

add your favorite recipes!

Ingredients:

Instructions:

Notes:



BEHEALTHY
CAMP KIDS

Recipe For: _____

add your favorite recipes!

Ingredients:

Instructions:

Notes:



BEHEALTHY
CAMP KIDS

Recipe For: _____

add your favorite recipes!

Ingredients:

Instructions:

Notes:



BEHEALTHY
CAMP KIDS