

Quick and Easy Snacks *Refrigerios Rápidos y Fáciles*

- “Ants on a Log”—celery with peanut butter and raisins
“Hormigas en un Tronco”—apio con mantequilla de maní y pasas
- Low-fat cheese and whole-grain crackers
Queso bajo en grasa con galletas integrales
- Apples and peanut butter
Manzanas y mantequilla de maní
- Apples and low-fat cheese
Manzanas y queso bajo en grasa
- Veggies and low-fat or light dip—hummus and salad dressing are great for dipping!
Verduras y salsa baja en grasa—por ejemplo, con hummus (paté de garbanzos) y aderezo para ensaladas
- Baked whole-grain tortilla chips and salsa (see pages 18-20 for salsa recipes)
“Chips” de tortilla integral y salsa (ver páginas 18-20 para las recetas de salsas)
- Popcorn (no butter!)
Palomitas (¡sin mantequilla!)
- Boiled egg
Huevo hervido
- Whole-wheat bread with peanut butter and banana slices
Pan integral con mantequilla de maní y rebanadas de plátano
- Fruit salad—pick any of your favorite fruits: melon, apple, strawberries, pear, banana, watermelon, grapes, berries, etc. (see page 10 for Yogurt with Fruit recipe)
Ensalada de frutas—escoja sus frutas favoritas: melón, manzanas, fresas, peras, plátanos, sandia, uvas, etc. (ver página 10 para la receta de Yogur con Fruta)

