

# 5 DÍAS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE



LAS COLACIONES SALUDABLES SON  
FUNDAMENTALES PARA EL CRECIMIENTO Y  
DESARROLLO DE LOS NIÑOS.

AL SER PEQUEÑAS COMIDAS ENTRE LOS  
ALIMENTOS PRINCIPALES, AYUDAN A MANTENER  
ESTABLES LOS NIVELES DE ENERGÍA Y  
CONCENTRACIÓN A LO LARGO DEL DÍA.  
APROVECHEMOS QUE SEAN NUTRITIVAS.

# GALLETAS RICAS Y SALUDABLES

IDEALES PARA LAS COLACIONES DE TU HIJO O HIJA

■ TIEMPO DE COCCIÓN: 30 MINUTOS



## INGREDIENTES

- 1  AVENA
- 1  HARINA INTEGRAL O NORMAL
- 2  DE 
- $\frac{3}{4}$  TAZA AZÚCAR RUBIA
- $\frac{3}{4}$  TAZA DE 
- 1 
- $\frac{1}{2}$  TAZAS CHIPS CHOCOLATE



## INSTRUCCIONES

1. MANTEQUILLA, AZÚCAR Y HUEVO EN UN RECIPIENTE PARA BATIR.
2.  A VELOCIDAD MEDIA HASTA LOGRAR UNA MEZCLA CREMOSA.
3. AÑADIR HARINA Y  
4. AMASAR CON LA MANO FORMANDO UNA PELOTA.
5. AGREGAR LOS CHIPS DE CHOCOLATE.
6. DEJAR REPOSANDO EN EL REFRIGERADOR UNOS 10 MINUTOS.
7. PRECALENTAR EL HORNO A 180°C 
8. PONER EN LA LATA DEL HORNO PEQUEÑAS BOLITAS Y APLASTARLAS.
9. LLEVAR LAS  DURANTE 12 A 15 MINUTOS HASTA QUE SE VEAN DORADAS.



# MINUTA PARA LA SEMANA



AM

PM

LUNES

MANZANA PICADA  
CON CANELA Y  
LECHE

GALLETAS DE  
AVENA Y  
CHOCOLATE



MARTES

GALLETAS DE  
AVENA Y  
CHOCOLATE



PLÁTANO

MIÉRCOLES

PAN CON QUESO  
Y JAMÓN

FRUTOS SECOS Y  
LECHE

JUEVES

QUEQUE DE  
AVENA

BASTONES DE  
ZANAHORIA Y APIO  
CON YOGURT.

VIERNES

YOGURT CON  
AVENA

GALLETAS  
AVENA Y  
CHOCOLATE



FUNDACIÓN | cmpc 

**CONECTA** 