

**KOHL'S**  
Healthy  
at Home

## Almuerzos saludables y rápidos para la casa o para llevar

### CONSEJOS BREVES

Permitan que los niños les ayuden con las compras de alimentos, el presupuesto (para niños mayores) y a empacar el almuerzo



Sirvan solamente agua, leche bajo en grasa o jugo 100% natural con el almuerzo

Si tienen muy poco tiempo, sus niños pueden comprar el almuerzo saludable y a bajo costo en la escuela, el campamento o el programa de aprendizaje en el que estén durante el verano

Incluyan una nota positiva y alentadora en las loncheras de sus niños para alegrarles el día.

### PLATOS PRINCIPALES



**Mi propia pizza:** Muffin inglés de grano entero con salsa de tomate, queso rallado bajo en grasa y vegetales

Galletas de grano entero con rebanadas de tofu o carne magra y rebanadas de queso bajo en grasa g

Sopa de vegetales baja en sodio en un recipiente aislado



**Sándwich de mantequilla de maní o de semillas de girasol con pan integral**

Vaso de lechuga con carne magra molida, pollo o pavo, queso bajo en grasa y salsa

Arroz integral, quinoa o cuscús con carne magra, frijoles bajo en sodio, edamame y salsa de teriyaki baja en sodio



**Bagel de grano entero con queso crema bajo en grasa**

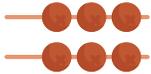
Tortilla integral con frijoles bajo en sodio, queso bajo en grasa y salsa

Sándwich wafle de grano entero

Pan pita de grano entero y humus

## Almuerzos saludables y rápidos para la casa o para llevar

### PLATOS PRINCIPALES



**Kebabs con pollo, pavo, jamón o cubos de tofu, frutas y vegetales**



**Papas o batatas horneadas con yogur griego, queso bajo en grasa, vegetales y salsa**



**Ensalada de atún o pollo con yogur griego o aguacate**

### MERIENDAS O BOCADILLOS



**Galletas de grano entero**  
**Lazos salados (Pretzels)**  
**Mezcla de frutos secos**  
**Papitas horneadas**



**Galleta integral Graham con mantequilla de maní o de semillas de girasol o queso crema bajo en grasa**  
**Queso en tiras bajo en grasas**  
**Salsa o puré de manzana sin azúcar**



**Vaso con fruta en agua o en su jugo 100% natural**  
**Cereal de grano entero**  
**Frutos secos o pasas**  
**Palomitas de maíz reventadas por aire caliente**

### FRUTAS O VEGETALES



**Palitos de apio o zanahoria con salsa de yogur griego**  
**Pepinos, manzanas, peras, kiwi, melón o calabacín cortados a la forma de un cortador de galletas**



**Ensalada verde pequeña con verduras, tomates y zanahorias frescas**  
**Ensalada de frutas pequeña con bayas, bananas y uvas**



**Edamame o guisantes**  
**Rebanadas de naranja o manzana**  
**Banana**