

Guía rápida de ideas para fiambreras infantiles

- Tortilla de patata (casera o comprada).
- Huevo duro bien cocido (mantener refrigerado).
- Wraps de pollo, verduras o queso crema con verduras ralladas.
- Mini bocadillos: jamón cocido, queso, atún con mayonesa, queso crema con pepino fino.
- Mini porciones de pizza casera o ligera.
- Ensaladas de pasta o arroz con maíz dulce, tomate y aceitunas.
- Sushi de arroz relleno de pollo o surimi.
- Frutas: manzana sin semillas con limón, uvas en cuartos, fresas, melón, sandía.
- Verduras en bastones: zanahoria, pepino, apio, pimiento con hummus.
- Queso y crackers integrales.
- Yogures individuales tipo Actimel o yogur natural.
- Cereales bajos en azúcar (revisar alérgenos).
- Snacks naturales: frutos secos para mayores, pasas, dátiles, barritas caseras.
- Evitar palomitas por riesgo de atragantamiento.