

Fiestas de Halloween Saludables

Recetas Divertidas y fácil para fiestas de niños



¿Le va a hacer una Fiesta de Halloween a su niño? Hay tantas maneras divertidas de hacer una fiesta con muchos alimentos saludables y menos azúcar. Aquí tenemos algunas ideas para ayudarle a empezar a pensar en algunas delicias saludables.



- Haga una estación para preparar una pizza uno mismo. ¡Tenga varios ingredientes que se puedan usar para hacer caras espantosas! Por ejemplo, permita que los niños pongan pedazos de olivas para los ojos, una seta para las orejas, y pimientos verdes para a boca en un panecillo inglés con salsa de tomate al fondo. Póngale encima queso rallado para el “pelo.” Caliéntelo en el horno hasta que el queso se derrita.
- Corte salchichas magras por la mitad, pínteles la parte de arriba con salsa de tomate y llámeles “dedos espantosos de monstruos.”
- Hornee galletitas de azúcar en formas divertidas de Halloween sin el glaseado. Permita que los niños ayuden a escoger sus propias formas.
- Sirva palomitas de maíz bajas en grasa o maníes sin pelar en un bol espantoso de Halloween que hace ruido cuando meten la mano.
- Haga ojos de monstruos con gelatina roja o uvas. Haga gelatina de sabor a fresas y póngala en cubitos de hielo en el refrigerador. Antes de que la gelatina este completamente firme, ponga una uva verde en el medio de cada cubito de gelatina. Cuando la gelatina este completamente firme, ponga los cubitos individuales de gelatina (ojos de monstruo) en un palto.
- Haga un concurso de linternas de calabazas. Pídale a los niños que dibujen una cara espantosa o cómica para la calabaza. Entonces ponga los dibujos en una bolsa y saque el ganador. El que gane puede cortar la calabaza.
- Arañas de manzanas- Use pedazos de manzanas preparados para esta receta. Puede encontrarlos en su supermercado local. Simplemente cubra los pedazos de manzana con crema de maní y entonces póngales palitos de pretzels para las patas y use pasas o nueces para los ojos. Con un poco de imaginación usted puede transformar los pedazos de manzanas a diferentes tipos de insectos.
- ¡Haga una sandía parecerse un cerebro! Escoja una sandía pequeña, sin semillas y córtela la cáscara verde para que solo se vea la parte blanca. Entonces corte la parte blanca para que se parezca a los pliegues del cerebro. Entonces córtelo para enseñar lo rojo de la sandia por dentro.
- ¡Haga bananas pequeños parecerse a pequeños fantasmas! Pele algunos pequeños firmes bananas y córtelos por la mitad. Meta los bananas pelados en jugo de naranja, entonces ruédelos en coco rallado. Entonces póngale dos pasas arriba para parecer ojos. Entonces inserte un palito para mango y congele.
- Talle pequeñas calabazas y póngalas en un bol pequeño para servir salsas saludables y humus.
- Haga sus propias ideas. Puede usar frutas y vegetales con un poco de imaginación para crear toda clase de creaturas de Halloween.



Lea [el artículo de Halloween - Consejos Saludables](#)

Obtener ideas para un Halloween sin azúcar



Visita es.ChefSolus.com para hojas de trabajo imprimibles para niños, juegos de educación de nutrición, rompecabezas, actividades y más
Derechos de Autor © Nourish Interactive, Derechos Reservados

