

# FESTES D'ANIVERSARI MÉS SALUDABLES

Freqüentment, les opcions alimentàries en les festes d'aniversari solen ser riques en sucres i en grasses saturades. Però transformar un aniversari en una festa saludable **ÉS POSSIBLE!** Poden preparar-se diversos *snacks* casolans saludables i donar-los un toc d'imaginació perquè siguin atractius per els/les nens/es. A continuació, us mostrem algunes idees:

Xips de pastanaga

Crispetes de blat de moro

Bombons de dàtil i ametlles



Edamames amb especies al forn

Canapès de plàtan, formatge batut, ametlla, xocolata i canyella

Vasets d'hummus amb bastonets de pastanaga

Broquetes de tomàquet, cirerol y mozzarella

Broquetes de fruita fresca amb xocolata 95%

Moniato al forn

Pinya a la planxa

Xips de poma



\*Les opcions s'adaptaran a l'edat del menor, tenint en compte que certs aliments per la seva consistència poden ser desaconsellats a certes edats.