E-BOOK RECREOS SALUDABLES



Copyright 2021 benutricion.com

Todos los derechos reservados

Queda prohibida la reproducción de este documento de forma total o parcial. Asimismo, no está permitido su utilización o incorporación a cualquier sistema informático sin autorización previa y por escrito de los titulares del Copyright.

La infracción de dichos derechos puede constituir un delito contra la propiedad intelectual.



RECREOS SALUDABLES

Hay que potenciar el consumo de frutas entre los niños por lo que ésta sería el desayuno ideal para llevar al cole.









Podrán ir acompañadas de frutos secos naturales o tostados, trozo de queso, yogur de buena calidad, cereales integrales sin azúcares añadidos (corn flakes, copos de avena), etc.









Pero... sabemos que en los coles dan el típico papel indicando que deben llevar cada día así que os ayudaremos a realizar buenas elecciones para cada grupo.



RECREOS SALUDABLES

LÁCTEO

- -Brick de leche (sin azúcar añadido).
- **-Yogur natural** (utilizar la versión griega si es más palpable o añadir canela o fruta troceada, frutos o fruta seca para endulzar)
- -Batido casero: yogur natural/leche + fruta (también puede añadir avena o copos de maiz de forma opcional)
- -Tupper con trocitos de **queso** y fruta troceada.

FRUTA

- **-Fruta entera** (plátano, uvas, cerezas o nísperos son fáciles de transportar y comer).
- **-Tupper con fruta troceada:** podemos elegir una variedad o ir combinando una que le gusta con otra nueva para ir probando nuevos sabores.
- *No debemos dar papillas o triturados ya que no detectan bien los sabores.

BOCADILLO/SANDWICH

-Elegir **pan integral** y añadir **proteínas** saludables (jamón serrano y tomate, aceite y jamón cocido o pavo de buena calidad, latas de atún, lonchas de queso, etc).

BIZCOCHO/GALLETAS (DULCE)

-Bizcochos o galletas sin azúcares añadidos y elaborados con buenos ingredientes (fruta, leche, copos de avena, etc).

Dependiendo del colegio el 5º día pueden elegir cualquier opción (tienden al dulce) o les `imponen´ llevar otro día más un bocadillo o pieza de fruta.

**Hablar con los profesores para tratar de poder repetir la fruta.



RECREOS SALUDABLES

LÁCTEO

- -Batido de cerezas y yogur natural.
- -Batido de plátano y chocolate (pizca de cacao puro en polvo o cacao 0%).
- -Tarro de yogur griego con nueces y arándanos.
- -Tupper con uvas y babybel (muy útiles para llevar).



FRUTA

- -Plátano + anacardos.
- -Macedonia de frutas cortadas.
- -Manzana con canela (al micro es buena opción si no pueden masticar bien).



- -Melón troceado con loncha de jamón serrano.
- -Fresas y chocolate negro troceado.

BOCADILLO/SANDWICH

- -Sandwich integral de queso fresco, salmón ahumado y brotes verdes.
- -Bocadillo integral de jamón serrano y tomate rallado.
- -Sandwich integral de aguacate y pollo.
- -Bocadillo integral de atún, lechuga y pavo.
- -Sandwich de tortilla francesa.



BIZCOCHO/GALLETAS (DULCE)

- -Bizcocho al micro de avena, manzana y chocolate.
- -Bizcocho de avena, plátano y nueces.
- -Galletas de almendras y avena.
- -Bizcocho multifrutas.







Bizcocho al micro de avena, manzana y chocolate



Ingredientes:

1 manzana pequeña o 1/2 grande, 3Cs copos de avena, 1Cs de leche o bebida vegetal, 1 huevo, 1 onza chocolate negro, canela al gusto.

Elaboración:

- -Pelar y cortar en trozos la manzana e introducir en el microondas 1-2 min.
- -Añadir todos los ingredientes a 1 taza grande y triturar con la batidora.
- -Calentar en el microondas 2 min y esperar a que enfríe.

Bizcocho multifrutas



Ingredientes 2-3 raciones:

1mandarina, 1/2 manzana pequeña, 1 plátano, 1kiwi, 7Cs copos de avena, 1 huevo, 1Cs yogur natural, pizca de bicarbonato, 2 onzas de chocolate negro.

Elaboración:

- -Pelar y trocear las frutas (sólo 1/2 kiwi).
 -Añadir a un bol todos los ingredientes (excepto el chocolate y el otro 1/2 kiwi) y batir hasta tener una mezcla homogénea.
 - -Trocear el chocolate y añadir a la masa.
- -Trocear el otro 1/2 kiwi en rodajas, colocar en la base del recipiente y añadir encima la masa.
 - -Hornear 15-20min aproximadamente.



Bizcocho de avena, plátano y nueces



Ingredientes para 2-3 raciones: 2 plátanos maduros, 7Cs copos de avena, 2 huevos, puñado de nueces peladas.

Elaboración:

-Batir los plátanos, avena y huevos hasta conseguir una masa homogénea.
-Verter en un recipiente y añadir las nueces picadas.

-Hornear durante 15-20min aproximadamente.

Banana bread con cacao



Ingredientes 2-3 raciones:

2 plátanos maduros, 7 Cs copos de avena, 2 huevos enteros, 1Cs cacao en polvo (sin azúcar añadido), puñadito de avellanas o almendras peladas.

Elaboración:

- -Batir los plátanos, avena, huevos y cacao hasta conseguir una masa homogénea.
- -Verter en un recipiente y añadir las avellanas o almendras picadas.
- -Hornear durante 15-20min aproximadamente.



Galletas muy fáciles

<u>Ingredientes para 2-3 raciones:</u>

1 manzana o 1 plátano maduro, 8Cs copos de avena, canela al gusto, 2 onzas chocolate negro.

Elaboración:

- -Pelar, cortar la manzana y calentar en el micro 2 min aproximadamente.
 - -Aplastar con un tenedor la manzana o el plátano hasta conseguir una especie de papilla.
- -Añadir los copos de avena y canela y remover bien.
- -Hacer pequeñas bolitas y aplastar para dar forma de galleta (colocarlas encima de papel de hornear). -Hornear 25 min a 200°C.
 - -Si lo deseas puedes derretir chocolate y bañar las galletitas.



Tortitas

Ingredientes 2-3 raciones:

Para la masa: 4Cs copos de avena, 1 huevo, 1 plátano maduro, 2 Cs de leche o bebida vegetal, canela.

Elaboración:

- -Batir en un recipiente todos los ingredientes de la masa.
- -Cocinar en una sartén antiadherente y dar la vuelta cuando aparezcan burbujas en la superficie.
 - *Cuanto más pequeñas salen mejor.
- *Opciones para el topping: Cs de crema de cacahuetes 100%, fruta cortada o chocolate negro.





Rocas de chocolate

<u>Ingredientes para 2-3 raciones:</u>

40g de cereales integrales sin azúcar (espelta, copos de maíz, quinoa..), 3 onzas de chocolate negro, Cs de aceite de coco virgen extra.

Elaboración:

- -Fundir las onzas de chocolate junto al aceite de coco 1 min al microondas y remover bien.
- -Ir añadiendo cereales removiendo muy muy bien hasta que estén recubiertos de chocolate.
- -Colocar montoncitos (del tamaño de una cucharadita) sobre un papel vegetal y enfriar al menos 30-40min en el frigorífico.
 - *Si se lleva al cole es mejor meterlo en el congelador para que aguante hasta la hora del recreo sin derretirse.



Choco-gofres

<u>Ingredientes:</u>

Para la masa: 3Cs copos de avena, 1 huevo, trozo de manzana, 2Cs de leche o bebida vegetal, 1Cs cacao en polvo (sin azúcar).

Elaboración:

- -Pelar y cortar la manzana, cocinar al micro 2 minutos y aplastar con un tenedor para hacer una papilla.
- -Añadir los ingredientes en un recipiente y batir todo. -Cocinar en un molde para gofres de silicona 15min a 200°.

-Dejar enfriar antes de emplatar.
*Opciones para el topping: 1Cs crema de cacahuetes
100%, fruta cortada o chocolate negro





Galletas de coco



<u>Ingredientes 4-6 raciones:</u>

1 taza de copos de avena, 2 plátanos maduros, 1Cs coco rallado, 1Cs de crema de cacahuetes 100%, gotitas de esencia vainilla, un poco de edulcorante o 1Cp de azúcar.

Opciones topping: pasas, arándanos o nibs de cacao negro.

Elaboración:

-Aplastar los plátanos con un tenedor.
-Mezclar los ingredientes en un bol y hacer pequeñas bolitas para dar forma de galletas.
-Colocar en un papel vegetal y hornear 15-20min a 180°.

Choco-muffins



Ingredientes 6 muffins:

60g harina de avena, 2 huevos, 90g queso fresco batido 0%, 1Cs de cacao puro, Cp levadura, gatitas de esencia vainilla, un poco de edulcorante o 1Cp de azúcar.

Elaboración:

-Mezclar todos los ingredientes con una batidora y verter la masa en los moldes de silicona (hasta la mitad).

-Hornear 12-15 minutos a 170°.
*Hacer la prueba con el palito de dientes para comprobar que estén perfectos.



Brownie de garbanzos



<u>Ingredientes para 6 raciones:</u>

300g garbanzos de bote bajos en sal, 55g cacao puro, 100g crema de cacahuetes 100%, 50g miel, 200ml leche o bebida vegetal, 7g levadura.

Elaboración:

-Triturar todo los ingredientes con una batidora.
-Verte la masa en un molde (mejor utilizar un poco de aceite de oliva o de coco virgen en los bordes).
-Cocinar en el horno 40min a 180°.

Palmeritas



Ingredientes para 3-4 raciones:

Masa de hojaldre, 1 taza de dátiles, 30g de crema de cacahuetes 100% y canela al gusto.

Elaboración:

1.Abrir la masa y rellenar con el caramelo de dátiles y canela.

2.Enrollar la masa en 2 mitades hasta obtener un rollo doble y cortar con un espesor de 1,5cm para obtener las formas de palmeras.

3. Hornear a 180°C unos 15min.

-Para el caramelo de dátiles: hidratar los dátiles y triturar en una batidora o picadura, añadir la crema de cacahuetes y volver a triturar.



INDICACIONES PARA LAS RECETAS

- **1Cs** = 1 Cucharada sopera (10g aproximadamente).
- **1Cp** = 1 cucharada pequeña (5g aproximadamente).
- Chocolate negro: lo ideal sería consumir la mayor parte de cacao posible (a partir del 85%) pero podemos ir acostumbrando el paladar de los niños comenzando con 70-75% cacao.
- No utilizaremos tabletas de chocolate con edulcorantes ya que llevan cantidades muy grandes de éstas y pueden provocar malestar gastrointestinal además de no favorecer la adaptación del paladar.
- Cacao en polvo: lo ideal será utilizar cacao puro en polvo desgrasado pero se puede comenzar adaptando el paladar por cacao 0% azúcares añadidos (los cuales suelen llevar algo de edulcorantes). También existen marcas de cacao en polvo con un 70% cacao.
- **Edulcorantes/azúcares añadidos:** lo ideal es no añadir nada pero no pasa nada por añadir unas gotitas de edulcorante líquido o incluso 1Cs de azúcar si van a salir varias raciones.

NO BUSCAMOS LA PERFECCIÓN, SOLO AYUDARTE A
MEJORAR



Contenido elaborado por las Dietistas-Nutricionistas del equipo de Be Nutrición



LARA DALLA
eantidietlaradalla



MARÍA GONZÁLEZ

enutricionsinmitos



ROCÍO JIMENEZ

emivdentupper

