GALLETAS, BOLLERÍA Y DULCES INDUSTRIALES

Alternativas saludables

- Copos de cereales sin azúcares añadidos (copos de avena o copos de maíz)
- Frutos secos* crudos o tostados + 1 onza de chocolate >85%
- Dátiles, orejones, pasas o higos secos naturales sin azúcar añadido

Algunos consejos...

Puedes mezclar estos distintos ingredientes a tu gusto (en el dorso te enseñamos cómo)

También puedes hacer productos caseros como bizcochos o galletas, siempre que sustituyas...

Harina por harinas integrales, mantequilla por aceite de oliva virgen extra y azúcar por plátano o dátiles triturados.

En el dorso te proponemos una **receta**

Producto potencialmente alergénico. Consulta a tu centro si tiene una normativa al respecto.

SANDWICH CON CREMA DE CHOCOLATE Y AVELLANAS ENVASADO

¡Importante!

Utiliza siempre que puedas pan integral (tanto en sandwich como en bocadillo).

Utiliza cremas de frutos secos* sin azúcar añadido (cacahuete, anacardos, almendras...). ¡También se pueden hacer caseras!

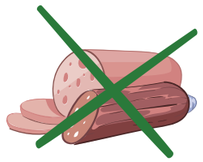
Producto potencialmente alergénico. Consulta a tu centro si tiene una normativa al respecto.

Alternativas saludables

- Pan integral con requesón y rodajas de plátano o fresas
- Pan integral con crema de cacahuete (sin azúcar añadido)
- Pan integral con crema de avellanas y chocolate negro (sin azúcar añadido)
- Pan integral con chocolate >85% de cacao puro (sin azúcar añadido)

Receta saludable en el dorso

BOCADILLO DE EMBUTIDO



Tips principales

Utiliza siempre que puedas pan integral (tanto en sandwich como en bocadillo).

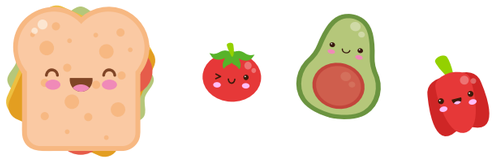
Evita carnes procesadas, como son los embutidos (jamón, chorizo, pechuga de pavo).

Introduce pollo, pescado, legumbres, lácteos y verduras.

Combina los ingredientes de la manera que más te guste.

Alternativas saludables

- Pan integral con hummus y rúcula
- Pan integral con queso curado
- Pan integral con atún y pimiento
- Pan integral con tomate y aguacate
- Pan integral con salmón ahumado y queso fresco
- Pan integral con tortilla francesa
- Pan integral con pechuga de pollo y tomate



ZUMO DE FRUTA EN BRICK

Alternativas saludables

- Pieza de fruta
- Fruta cortada

¡Toma nota!

En los zumos envasados, muchas veces se añade una cantidad excesiva de azúcar. Pero incluso cuando es casero, perdemos una parte muy importante de la fruta, la fibra. Por eso lo mejor, es tomar la fruta entera.

BATIDO AZUCARADO

Alternativas saludables

- Brick de leche entera
- Yogur natural
- Yogur natural con una pieza de fruta troceada
- Batido de frutas casero

Evita productos con azúcar añadido, como batidos envasados, yogures azucarados o de sabores...

Si a los peques les cuesta un poco la fruta, convertirla en batido es una buena alternativa.

Gira para ver dos recetas

Recetas saludables

GALLETAS DE AVENA, PLÁTANO Y CHOCOLATE NEGRO

Ingredientes

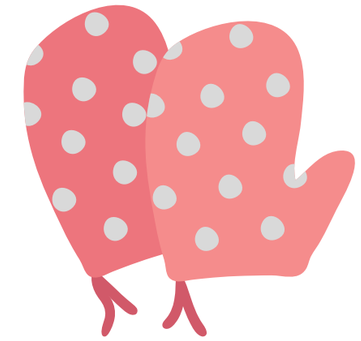
- 1 plátano
- ½ taza de copos de avena
- Pepitas de chocolate negro >85%

1. Precalentar el horno a 200ºC
2. Pelar el plátano y chafar con un tenedor hasta que quede un puré
3. Mezclar el puré de plátano con la ½ taza de copos de avena y las pepitas o trozos pequeños de chocolate.
4. Formar bolas con la masa (si ha quedado muy líquida y difícil de amasar podéis añadir más copos de avena).
5. Aplasta las bolas de masa sobre una bandeja de horno cubierta con papel vegetal (que queden con forma de galleta) y hornear 20 minutos a 200ºC.
6. Pasado este tiempo, retirar del horno y dejar que se enfríen.

CEREALES DE DESAYUNO O MERIENDA SALUDABLES

1. **Escoge un cereal como base:**
   - Copos de avena sin azúcar añadido
   - Copos de maíz sin azúcar añadido.
   - Arroz hinchado sin azúcar
2. **Añade trozos de fruta dentro.** Intenta que sean frutas que le den dulzor sin tener que añadir azúcar, por ejemplo: plátano, pera madura, caqui, fresas, manzana, uvas, melón, melocotón, albaricoque...
3. **Añade los toppings que quieras:**
   - Frutos secos crudos o tostados (avellanas, almendras, nueces, pistachos...)
   - Fruta seca o deshidratada (pasas, orejones, trozos de dátil, trozos de higos secos...)
   - Trozos de chocolate negro >85%
   - Coco rallado
   - Cacao puro en polvo
4. **Añade la leche o el yogur natural sin azúcar.**

CREMA DE AVELLANAS Y CHOCOLATE PURO SIN AZÚCAR SALUDABLE



Ingredientes

- 300 g de avellanas tostadas sin sal y sin piel (se puede quitar la piel frotando las avellanas entre ellas dentro de una bolsa tipo zip)
- 300 g de chocolate negro de más del 85%
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- Una cucharada de extracto de vainilla.
- 5 dátiles

1. Fundir el chocolate 85% con un poco de aceite (1 cucharada sopera) en el microondas. Dividir la tableta en onzas y ponerlas en un bol con 1 cucharada sopera de aceite de oliva. Poner a máxima temperatura durante 1 minuto y mezclar para que no se nos queme. Repetir la operación cada minuto hasta que nos quede totalmente derretido.
2. Triturar las avellanas tostadas sin sal y sin piel en un triturador potente hasta conseguir una pasta. Debemos tener paciencia, primero nos quedará un polvo de avellanas, pero debemos seguir triturando hasta que las avellanas suelten su aceite y haga una pasta/crema de avellanas. Tarda un poco.
3. Añadir el aceite de oliva restante (3 cucharas soperas), los dátiles y el chocolate derretido al triturador junto a la crema de avellanas y volver a triturar.
4. Si vemos que no nos ha quedado una textura muy untable, podemos añadir un chorrito de leche entera para que nos quede con la textura deseada.

BATIDO DE PLÁTANO + FRESAS

- 200 ml de leche entera
- 1 plátano
- 5 fresas
- Triturar y servir

BATIDO DE PLÁTANO + CANELA

- 1 plátano
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 200 ml de leche entera
- Triturar y servir con un poco de canela por encima