

RECETAS SALUDABLES

ideas de meriendas



PALMA
deportes

PN
PEDAGOGA NUTRICIONAL
MARI LOZANO

RECETA: TOSTADA DE PLÁTANO CON CREMA DE CACAHUETE

TIEMPO: 5'

DIFICULTAD: BAJA

INGREDIENTES:

- PAN INTEGRAL/CENTENO/ESPELTA
- CREMA DE CACAHUETE (MERCADONA)
- PLÁTANO CORTADO A RODAJAS
- TOPPING: CHOCOLATE NEGRO 70% POR ENCIMA RALLADO.

ELABORACIÓN:

TOSTAMOS EL PAN. AÑADIMOS UNA CUCHARADITA DE CREMA DE CACAHUETE, PONEMOS EL PLÁTANO POR ENCIMA EN RODAJAS Y AÑADIMOS EL CHOCOLATE NEGRO.

SE PUEDE CAMBIAR EL CHOCOLATE NEGRO POR SEMILLAS DE CHÍA, FRUTOS SECOS CORTADITOS, COCO RALLADO.. .

RECETA BUENA PARA UN RICO DESAYUNO O INCLUSO PARA UNA MERIENDA RÁPIDA, EVITANDO ASÍ UN ULTRAPROCESADO INNECESARIO Y TOMANDO PRODUCTOS DE CALIDAD.

RECETA: PORRIDGE

TIEMPO: 10'

DIFICULTAD: BAJA

INGREDIENTES:

- **COPOS DE AVENA (MERCADONA)**
- **LECHE O BEBIDA VEGETAL**
- **FRUTOS SECOS, EL QUE MÁS TE GUSTE, PERO TIENE QUE SER NATURAL NO TOSTADO NI FRITO.**
- **FRUTA: PLÁTANO, KIWI, FRUTOS ROJOS..; LA QUE MÁS OS APETEZCA**
- **TOPPING: COCO RALLADO, SEMILLAS DE CHÍA, CHOCOLATE NEGRO...**

ELABORACIÓN:

SE PUEDE TOMAR FRÍO O CALIENTE. LA FORMA DE ELABORAR ES LA MISMA, SOLO QUE EN CALIENTE TIENES QUE CALENTAR EN EL MICRO 1 MINUTO.

ECHAR 4 CUCHARADAS SOPERAS DE AVENA (INTEGRAL), PONER LA LECHE O LA BEBIDA VEGETAL QUE RECUBRA LA AVENA Y DEJAR ACTUAR UNOS 3-4' QUE QUEDE ESPESO. UNA VEZ QUEDE CON TEXTURA DE "PAPILLA" SE LE PUEDE PONER LA FRUTA QUE QUIERAS, LOS FRUTOS SECOS, EL COCO RALLADO O EL CHOCOLATE...

ES UNA RECETA MUY FÁCIL Y RICA PARA DESAYUNAR O MERENDAR Y CON TODOS LOS NUTRIENTES BÁSICOS NECESARIOS.

RECETA: HELADO DE FRUTOS ROJOS

TIEMPO: 10'

DIFICULTAD: BAJA

INGREDIENTES:

- FRUTOS ROJOS CONGELADOS.
- YOGURT GRIEGO NATURAL.
- CHOCOLATE 70% (OPCIONAL)
- PARA ENDULZAR SE PUEDEN USAR 2 DÁTILES (PONER EN REMOJO UNOS 10' ANTES).
- SE PUEDE USAR CUALQUIER OTRA FRUTA CONGELADA: PIÑA, PLÁTANO, MANGO, FRESAS... .

ELABORACIÓN:

PONER TODOS LOS INGREDIENTES EN LA BATIDORA. EL YOGURT GRIEGO NATURAL (HAY DE 1 KILO EN MERCADONA), LOS FRUTOS ROJOS CONGELADOS (LA CANTIDAD QUE QUERÁIS) Y LOS DÁTILES Y BATIR HASTA QUE QUEDE CON TEXTURA DE HELADO.

PONER EN EL CONGELADOR UNA HORITA Y RALLAR EL CHOCOLATE NEGRO POR ENCIMA Y YA TENÉIS UN RICO HELADO SALUDABLE, SIN AZÚCARES AÑADIDOS Y CON FRUTA REAL.

ESTA RECETA SIRVE TANTO PARA POSTRE COMO INCLUSO PARA UNA MERIENDA.

RECETA: LIMONADA DE FRESA

TIEMPO: 5'

DIFICULTAD: BAJA

INGREDIENTES:

- **ZUMO DE LIMÓN EXPRIMIDO**
 - **FRESAS**
 - **AGUA MINERAL NATURAL**
 - **DÁTIL X3 SI SE QUIERE ENDULZAR**
- **SE PUEDE SUSTITUIR LAS FRESAS POR CUALQUIER OTRA FRUTA QUE OS GUSTE MÁS.**

ELABORACIÓN:

SE AGREGAN LAS FRESAS, EL AGUA Y EL ZUMO DE LIMÓN JUNTO CON LOS DÁTILES EN LA BATIDORA Y BATIR HASTA QUE QUEDE SUAVE.

SERVIR CON HIELO Y SI SE QUIERE CON ALGUNA FRESA EN SU INTERIOR Y A DISFRUTAR.

IDEA DE REFRESCO PARA COMBATIR LA SED Y DEJAR DE LADO LOS REFRESCOS AZUCARADOS.

RECETA: YOGURT CON FRUTA

TIEMPO: 5'

DIFICULTAD: BAJA

INGREDIENTES:

- **YOGURT NATURAL**
- **CUALQUIER FRUTA QUE GUSTE CORTADITA: FRESAS, MELÓN, SANDÍA, KIWI... .**

ELABORACIÓN:

PONER EL YOGURT NATURAL EN UN BOL Y AÑADIR LA FRUTA CORTADA POR ENCIMA Y COMER.

SE PUEDEN INTRODUCIR CEREALES (SIN AZÚCAR) O INCLUSO COPOS DE AVENA.

EN EL CASO QUE NO GUSTE LA FRUTA ENTERA SE PUEDE TRITURAR TODO CON LA BATIDORA SIN PROBLEMAS.

ESTA RECETA ES IDEAL PARA SUSTIUIR LOS YOGURES DE SABORES Y DE FRUTAS QUE CONTIENEN CANTIDAD DE AZÚCARES AÑADIDOS.

RECETA: SNACKS SALUDABLES

TIEMPO: 0

DIFICULTAD: BAJA

INGREDIENTES:

- FRUTOS SECOS (IMPORTANTE QUE SEAN AL NATURAL).
- CHOCOLATE NEGRO, A PARTIR DEL 70%.
- BARRITAS DE LA MARCA NAKD (SE PUEDEN COMPRAR EN EL CORTE INGLÉS Y EN ALCAMPO)
- QUESO FRESCO (LOS TÍPICOS BABYBEL)
- QUESO FRESCO BATIDO (SE PUEDE USAR COMO YOGURT)
- FRUTA DESHIDRATADA: OREJONES, FRESAS, PIÑA... (EN EL MERCADONA HAY BOLSITAS)

CONSEJOS:

A DÍA DE HOY EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD ES UNO DE LOS PRINCIPALES PROBLEMAS DE LA INFANCIA QUE SE ARRASTRA HASTA EDADES ADULTAS.

ES IMPORTANTE REDUCIR EL CONSUMO DE AZÚCARES Y DE ULTRAPOCESADOS DE LA DIETA.

ES BÁSICO EDUCAR EN UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE (NO SIEMPRE ES NECESARIO HACER DIETA), ENSEÑAR A COMER A NUESTRO HIJO IGUAL QUE LE ENSEÑAMOS A LAVARSE LA CARA O LOS DIENTES TIENE QUE ESTAR EN NUESTRO DÍA A DÍA.

EDUCACIÓN ALIMENTARIA.

EDUCACIÓN ALIMENTARIA

ESTAS SON SOLO ALGUNAS IDEAS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE QUE SE PUEDEN APLICAR CON VUESTROS HIJOS EN EL DÍA A DÍA.

DESDE EL CLUB PALMAESPORTS SE ESTÁ INVIRTIENDO PARA EDUCAR Y ENSEÑAR A LOS NIÑOS EN UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y EQUILIBRADA, PARA ELLO EL CURSO QUE VIENE SE TENDRÁN UNAS CHARLAS/TALLERES DONDE INTENTAREMOS OFRECER HERRAMIENTAS A LAS FAMILIAS PARA APLICAR UNA MEJOR ALIMENTACIÓN.

PARA CUALQUIER CONSULTA O DUDA QUE OS PUEDA SURGIR DURANTE ESTE TIEMPO DONDE LOS NIÑOS NO VEAN A SUS ENTRENADORES PODÉIS CONTACTAR:



PEDAGOGANUTRICIONAL@GMAIL.COM



[INSTAGRAM @PEDAGOGANUTRICIONAL.](https://www.instagram.com/PEDAGOGANUTRICIONAL)

PN

PEDAGOGA NUTRICIONAL

MARI LOZANO