



Recetario merendero

BY ANGIE PAIVA



ALIMENTACIÓN INFANTIL

recomendaciones:

1. AMBIENTE SALUDABLE EN CASA.

Evita comprar y almacenar galletitas dulces, golosinas y gaseosas en la casa. Las frutas deben estar a mano, algo de yogur en la heladera y frutos secos o barritas de cereal en la alacena.

2. MERIENDAS SALUDABLES.

Incluyendo frutas, yogures, jugos naturales, sándwiches o muffins caseros. Evita las papas fritas de bolsa y los snacks altos en grasa, contienen muchas calorías y muy pocos nutrientes.

3. EVITAR PREMIAR CON COMIDA

De lo contrario siempre la asociaran con algún logro o éxito en la vida. Prémialos yendo al cine, a ver un partido de futbol o al parque.



4. NO PROHIBAS ALIMENTOS

Lo prohibido genera deseo, si en casa no pueden comer lo que les gusta, comerán en lo de la abuela o en la casa de algún amigo. Que consuman lo "no saludable" de manera ocasional y en porciones pequeñas.

5. MÁS MOVIMIENTO

Contáguales el gusto por el ejercicio al aire libre y limita las horas de pantalla a un tiempo máximo de dos horas por día. Los videojuegos, la televisión, el internet y los smartphones fomentan el sedentarismo y predisponen al desarrollo de obesidad infantil.

6. BUEN DESCANSO

Dormir menos de seis horas está relacionado con un aumento de peso tanto en la infancia como en la adolescencia. Por otro lado interfiere en el rendimiento académico y en los niveles de concentración.

No olvidemos que somos el espejo de los pequeños, si nosotros no cambiamos nuestros hábitos no podemos pretender que ellos lo hagan.

muffins de arándanos



HORNO



8 raciones



60 min

Nivel de Dificultad:



Ingredientes:

- 1 taza y $\frac{1}{2}$ de harina de avena.
- $\frac{1}{2}$ taza de harina de almendras.
- 1 cda de polvo de hornear
- 1 huevo
- $\frac{1}{2}$ vaso de yogur natural
- 2 cdas de aceite de coco
- Endulzante a gusto
- Arándanos



Preparación:

Primero mezclar los líquidos: 1 huevo, 50 ml yogur natural, 2 cdas de aceite de coco y el endulzante. Agregar la mezcla de los secos e integrar todo. Incorporar los arándanos, colocar en moldes individuales y llevar al horno a 180°C unos 20 min.

Obs: la mezcla puede llevar 2 cucharadas de mermelada de arándanos sin azúcar agregada.

Contiene:

Carbohidratos complejos, proteínas, grasas de buena calidad, probióticos, fibra y antioxidantes

tortitas de manzana y canela



HORNO



4 raciones



20 min

Nivel de Dificultad:



Ingredientes:

- 2 manzanas cocidas, sin cáscara (al vapor o en agua)
- 1 taza y media de harina de avena o avena extrafina.
- 2 cdas de mantequilla de maní
- ½ vaso de yogur natural
- 1 huevo
- Canela y esencia de vainilla
- Endulzante

Contiene:

Carbohidratos complejos, proteínas, grasas de buena calidad, Probióticos y fibra.



Preparación:

Con un mixer procesar el huevo y las manzanas, agregar el endulzante, la canela, la esencia de vainilla y la mantequilla de maní, seguir mixando, agregar el yogur natural y finalmente la avena extra fina con movimientos envolventes.

Al horno a 180°C grados unos 20 minutos y listo.

carrot cake



HORNO



4 raciones



20 min

Nivel de Dificultad:



Ingredientes:

- 1 taza de avena extrafina
- 1 huevo más 1 clara
- 3 cdas de harina de almendras
- 1 cdita de polvo de hornear
- 2 zanahorias chicas ralladas
- 100 ml de yogur natural
- Edulcorante a gusto
- Canela en polvo

Opcional:

- 2 cucharadas de aceite de coco.

Preparación:

Mezclar la avena con la harina de almendras, el polvo de hornear, la canela y el edulcorante en polvo (si es líquido agregar a la mezcla líquida) Por otro lado mezclar los dos huevos, el yogur natural y el aceite.

En un bowl mezclar los ingredientes secos con los líquidos, la zanahoria rallada, revolver con una espátula y colocar la mezcla final en moldes individuales o en una budinera.

Decorar con queso crema endulzado con stevia y almendras fileteadas.

Contiene:

Carbohidratos complejos, proteínas, grasas de buena calidad, probióticos, fibra de buena calidad, probióticos, fibra y antioxidantes.

canastitas combinadas



HORNO



8 raciones



45 min

Nivel de Dificultad:



Ingredientes:

- Discos para empanadas.
- 100 ml de yogur natural
- 2 huevos.
- Sal, pimienta
- Tomatitos cherry, queso y albahaca.
- Pechuga cocida, tomate, queso.
- Espinaca cocida
- Queso
- Jamón de pavo.

Contiene:

Carbohidratos, proteínas, grasas buenas probióticos, fibra.



Preparación:

Colocar los discos en una placa para muffins y llevar al horno para una pre-cocción unos 8min a 180° C. Batir los huevos con el yogur, sal y pimienta.

Rellenar cada canastita con tomatitos, queso, albahaca; pollo, tomate, queso o espinaca cocida, queso y jamón. Verter la mezcla sobre el relleno y llevar al horno unos 15 min.

sándwiches saludables



N/A



4 raciones



20 min

Nivel de Dificultad:



Qué utilizar:

Dos rebanadas de pan blanco, pan integral con semillas, pan árabe o una rapidita.

Ideas para rellenarlos:

- Jamón y queso
- Queso, tomate, orégano
- Pollo, tomate, lechuga
- Pollo, queso
- Atún, huevo, tomate
- Huevo, tomate, lechuga
- Palmitos, aceituna, queso



Aderezo: Queso crema
hecho con la **#CheeseMaker**

ACOMPAÑALOS CON AGUA O JUGO NATURAL DE FRUTAS.

¡Armen juntos la merienda como más les guste!
Negocien algo rico y no saludable, una vez por semana.
No olviden elegir recipientes adecuados que mantengan perfectamente refrigerados a los lácteos y las frutas.

helado saludable



NEVERA



6 raciones



20 min
120 min

Nivel de Dificultad:



Ingredientes:

- 200 g de frozen yogurt
- Nueces
- Almendras
- Arándanos
- Chispas de chocolate



Contiene:

Carbohidratos, proteínas, grasas buenas, probióticos, fibra.

Preparación:

En un bowl o recipiente colocamos una porción de yogurt helado y vamos alternando por capas los ingredientes y listo.

Recetas propuestas por las seguidoras:

 NEVERA  8 raciones  60 min **Nivel de Dificultad:** ● ○ ○ ○ ○ ○



helado de frutos rojos

BY LUCÍA DELGADILLO

Ingredientes:

- 700 g de yogurt natural
- 250 g de frutos rojos: frambuesas, arándanos y moras congeladas
- Edulcorante a gusto



Preparación:

Agregar dentro de la licuadora el yogurt natural junto con las frutas congeladas, una vez mezclados, agregar edulcorante a gusto y colocarlas en moldecitos para llevarlas al congelador por una hora, y listo.

Contiene:

Carbohidratos, proteínas, grasas buenas, probióticos, fibra.

pancakes de yogurt y coco

BY LIPI TÚRTOLA



SARTÉN



6 raciones



20 min

Nivel de Dificultad:



Ideas para rellenarlos:

- ½ de yogurt natural
- ¼ taza de coco rayado
- 2 huevos
- ½ taza de avena
- 1 cdta de edulcorante
- Polvo para hornear.

Contiene:

Carbohidratos, proteínas, grasas buenas, probióticos, fibra.



Preparación:

En un bowl ponemos todos los ingredientes y mezclamos bien hasta que se integren. Preparar la sartén con mantequilla y vertemos la mezcla hasta que se dore ambos lados. Decoramos los pancakes, servimos y listo.



EL YOGURT EN LA DIETA DIARIA de los niños

Beneficios:

1. Fortalece el sistema inmunológico y las defensas gracias al contenido de probióticos. Éstos a su vez protegen a la flora intestinal, refuerzan la microbiota y permiten una mejor asimilación de los nutrientes contenidos en los alimentos.
2. Es fuente de calcio y vitamina D, que participan en la formación y el desarrollo de huesos y dientes.
3. Contiene proteínas de alto valor biológico, indispensables para el crecimiento.
4. Regula el funcionamiento intestinal de los niños.
5. Si bien tiene las mismas propiedades que la leche, el yogur tiene una mejor digestibilidad. Los niños necesitan lácteos enteros hasta los 6 años de edad, el yogur debería ser siempre entero y sin agregado de azúcar, lo podemos endulzar con stevia, frutas o mermeladas naturales.

Podemos incluirlo en:

- Tortas, galletitas, muffins y panqueques de avena.
- Smoothies: Licuándolo con fruta y stevia
- Helados de yogur y fruta
- Combinándolo con granola y frutos secos.
- La cocina diaria, remplazando a la crema de leche, en salsas y aderezos para toda la familia.

