



RECETARIO DE ALMUERZOS SALUDABLES



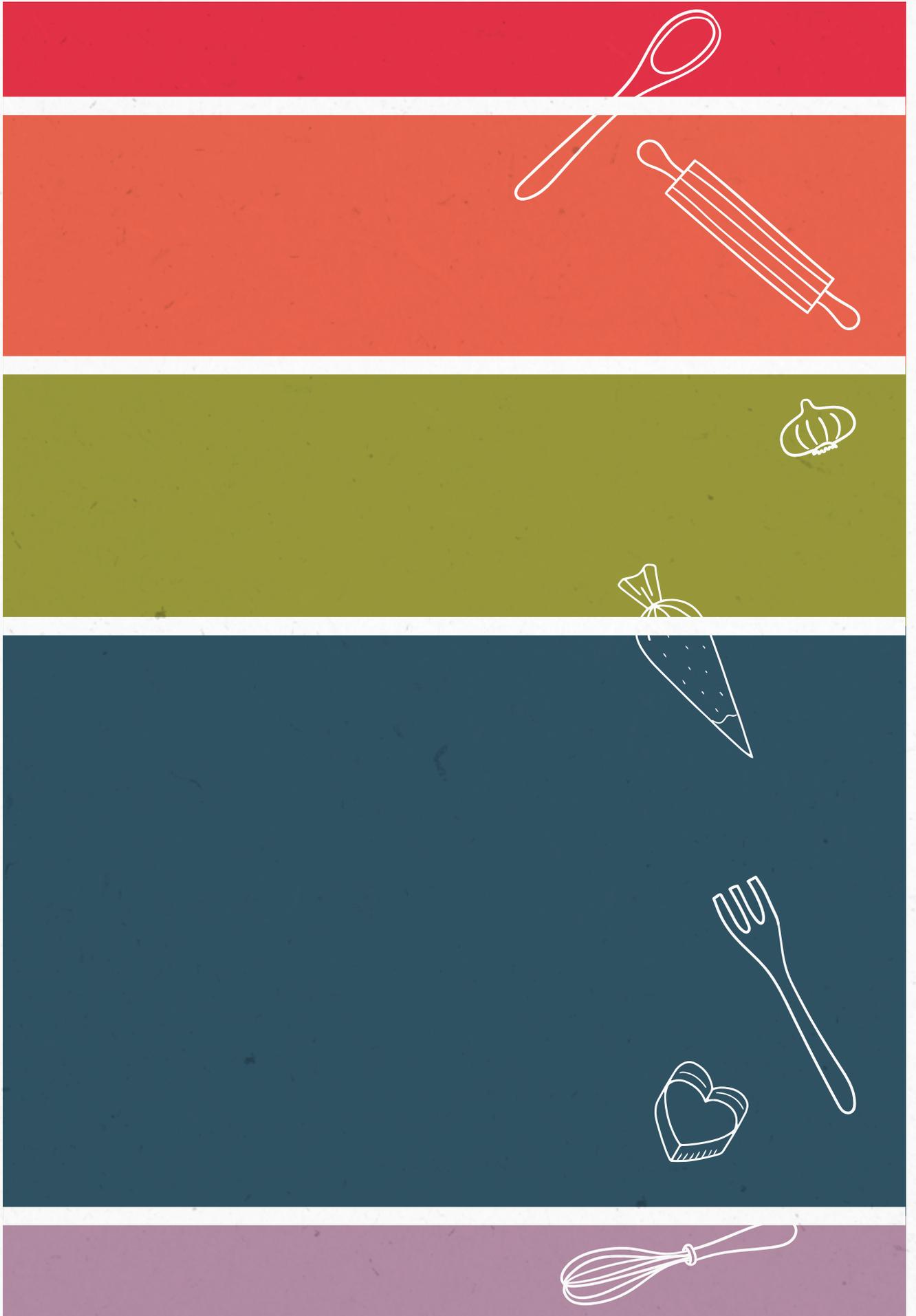
Esta publicación ha sido realizada con el apoyo financiero de la Agencia Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AECID). El contenido de esta publicación es responsabilidad exclusiva de Justicia Alimentaria y no refleja necesariamente la opinión de la AECID.



Este documento está bajo una licencia de Creative Commons. Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 España. <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.es>



Se permite libremente copiar, distribuir y comunicar públicamente esta obra siempre y cuando se reconozca la autoría y no se use para fines comerciales. No se puede alterar, transformar o generar una obra derivada a partir de esta obra.



¡BIENVENIDOS Y BIENVENIDAS A ESTE RECETARIO DE ALMUERZOS SALUDABLES!



Nuestro objetivo es brindar a padres y madres una herramienta práctica y deliciosa para fomentar una alimentación saludable para los niños y niñas desde el patio del recreo. Se trata de un recetario basado en alimentos frescos y comida casera que busca aportar más nutrientes, menos sal y azúcar, menos residuos plásticos y cuidar más al planeta.

¿Y ESTO POR QUÉ?



El sistema alimentario actual está afectando negativamente a la salud, tanto de personas adultas como de niños y niñas. El consumo de alimentos procesados y ultraprocesados, con exceso de sal, azúcares, grasas saturadas y aditivos, ha llevado a un aumento alarmante de problemas de salud y enfermedades no transmisibles. Estos productos, a menudo promovidos por campañas publicitarias agresivas, se presentan como opciones convenientes, cómodas y atractivas, pero debemos tener en cuenta sus efectos a largo plazo. Los niños y niñas son especialmente vulnerables a esta problemática, la cual puede desarrollarse en problemas de salud como la obesidad infantil¹, la diabetes tipo 2 o la hipertensión. El consumo excesivo de azúcar en la infancia, por ejemplo, no solo contribuye a la obesidad y el sobrepeso infantil, sino que también afecta negativamente a la concentración y el rendimiento escolar.



1. Obesidad y sobrepeso son conceptos diferentes, pues los datos alarmantes acerca de sobrepeso hablan, en realidad, sobre cuerpos que exceden la media estadística para una cierta edad, altura, etc., mientras que la obesidad implica cronicidad y otros problemas de salud asociados.



Ante esta situación generalizada, **adquirir y fomentar hábitos alimentarios saludables** es fundamental para el desarrollo y el bienestar de los niños y niñas. Una dieta sana y equilibrada no sólo proporciona los nutrientes necesarios para crecer y desarrollarse adecuadamente, sino que también les enseña a **hacer elecciones alimentarias conscientes** que les beneficiarán durante toda su vida. Así, educar sobre la procedencia de los alimentos, el valor de los ingredientes frescos y locales, y la importancia de la diversidad en la dieta es una inversión en su salud futura.

Sabemos lo desafiante que puede ser preparar almuerzos que sean nutritivos, variados y que además sean atractivos para ellos y ellas. Por eso, hemos recopilado una serie de recetas que no solo satisfacen el paladar de los más exigentes, sino que también promueven un estilo de vida más sano y equilibrado. El recetario busca ser una **guía para transformar la manera en que pensamos y preparamos los alimentos que los niños y niñas llevan al colegio**. En estas páginas, encontraréis opciones deliciosas, fáciles de preparar y pensadas para ir variando a lo largo del año con el objetivo de aprovechar los **productos locales y de temporada**.

Os invitamos a seleccionar una o dos recetas de cada categoría semanalmente, adaptándolas a los gustos de vuestros hijos e hijas, el tiempo disponible y los ingredientes de los que se disponga. Para los lunes, aunque sea el día libre, proponemos como alternativa una receta de **galletas o bizcocho casero con edulcorantes naturales** que se pueda preparar durante el fin de semana, aprovechando el tiempo libre adicional. Para el resto de la semana, proponemos ir alternando entre **recetas con frutas y verduras, y sándwiches o bocadillos evitando embutidos de mala calidad**. Así, conseguiremos unos almuerzos más variados y saludables durante la semana.



La hidratación es muy importante, y los refrescos azucarados y gaseosos son muy negativos para la salud. Por ello, para acompañar el almuerzo, siempre es **recomendable beber agua** o alternativas como saborizar el agua con rodajas de limón y hierbabuena, hacer agua con limón exprimido... En este recetario también podréis encontrar otras opciones de bebida como zumos naturales.

ECHA UN VISTAZO A NUESTRO VÍDEO SOBRE HIDRATACIÓN SALUDABLE DE LA CAMPAÑA "ALIMENTAR ES EDUCAR":

<https://youtu.be/OFrJCT15vo0?si=aGX1ta8KZt2Frkiq>

Además, os animamos a **involucrar a vuestros hijos e hijas en el proceso de elaboración**. Cada receta puede ser una actividad divertida y educativa que fomente su autonomía y creatividad, además de una oportunidad para aprender y desarrollar hábitos alimentarios saludables desde temprana edad, demostrándoles que lo saludable no tiene por qué ser sinónimo de comida aburrida o que no guste. Proponemos también un **reparto de las tareas relacionadas con la alimentación**, para que todos los miembros de la familia puedan encargarse de preparar estas recetas: pensar qué receta se va a preparar y si nos gustaría otra variante, comprar los ingredientes necesarios, y cocinarlas de manera conjunta.

¡BUEN PROVECHO!



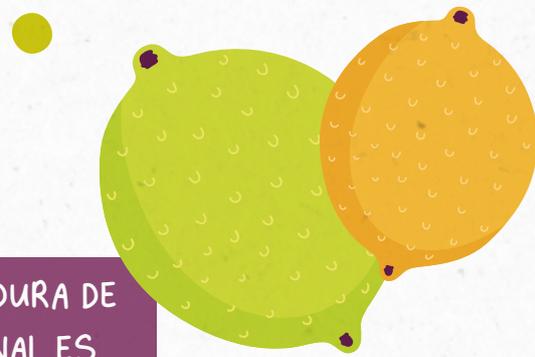
RECETAS CON FRUTAS Y VERDURAS



Las frutas y verduras son alimentos que **aportan hidratos de carbono simples** (son descompuestos rápidamente por el organismo para ser usados como energía rápida) **y complejos** (el organismo tarda más en metabolizarlos y aportan energía más despacio). Al ser naturales y estar acompañados de vitaminas y minerales harán que el cuerpo pueda regular mejor todos estos nutrientes.

En cambio, en **alimentos procesados o ultraprocesados**, estos hidratos solo aportan **energía rápida** que va a parar directamente al organismo, sin aportar otros nutrientes.

CUANDO HABLAMOS DE FRUTA Y VERDURA DE TEMPORADA, SU APOORTE NUTRICIONAL ES ÓPTIMO Y EL SABOR MUCHO MÁS RICO.



Por ello, traer **fruta o verdura de temporada** al recreo es un **aporte de nutrientes completo**. Normalmente, se puede llevar una pieza de fruta de temporada, frutas troceadas, verdura partida en trocitos o verduras completas como tomates cherry, zanahoria... Si a los niños y niñas no les gusta comer frutas y verduras de esta forma, aquí abajo podéis encontrar algunas recetas fáciles, ricas y quizás más atractivas basadas en este tipo de alimentos. Algunas son un poco complicadas para llevar al colegio, pero pueden utilizarse para ir introduciendo la fruta en otros espacios y que luego sea más fácil llevarla al recreo. ¡Animaos a experimentar con la multitud de colores y sabores que aportan!

HUMMUS CON PALITOS DE VERDURA

 20 minutos



¡EL HUMMUS ES UNA RECETA VERSÁTIL QUE PUEDES PERSONALIZAR A TU GUSTO! EXPERIMENTA INCORPORANDO REMOLACHA COCIDA PARA UN TOQUE DE COLOR O SUSTITUYE LOS GARBANZOS POR BERENJENA, JUDÍAS, EDAMAME, LENTEJAS, GUISANTES O INCLUSO CALABAZA. ¡LAS POSIBILIDADES SON INFINITAS Y DELICIOSAS!

INGREDIENTES

Puedes utilizar otras legumbres (lentejas, alubias...), berenjena u otras alternativas.

Para el hummus:

- 400 gr. de garbanzos cocidos (pueden ser enlatados, escurridos y enjuagados).
- 60 ml. (1/4 de taza) de tahini o pasta de sésamo.
- 60 ml. (1/4 de taza) de jugo de limón fresco.
- 1 diente de ajo.
- 2 o 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra.
- 1/2 cucharadita de sal, o al gusto.
- 1/2 cucharadita de comino molido.

Crudités: zanahorias, apio, pimiento rojo y verde, pepino... (según la temporada).

DESARROLLO DE LA RECETA

- Coloca todos los ingredientes del hummus en un recipiente. Bate todo hasta obtener una mezcla suave y homogénea.
 - Si el hummus está demasiado espeso, puedes añadir un poco de agua (una cucharada a la vez) mientras continúas procesando hasta alcanzar la textura deseada.
 - Prueba el hummus y ajusta la cantidad de sal, jugo de limón o comino según tus preferencias de sabor.
- Acompaña el hummus con verduras cortadas en bastones.

SI NO TIENES TAHINI, HAZ TU PROPIA PASTA DE SÉSAMO MEZCLANDO SEMILLAS DE SÉSAMO TOSTADAS (UNOS 60 GR.) CON ACEITE VEGETAL EN UN PROCESADOR DE ALIMENTOS HASTA OBTENER UNA PASTA SUAVE. EL HUMUS PUEDE AGUANTAR UNA SEMANA EN LA NEVERA.

BROCHETAS DE FRUTAS

 5 minutos



INGREDIENTES

Frutas de temporada.

DESARROLLO DE LA RECETA

- Lava y corta las frutas en trozos del tamaño de un bocado.
- Ensarta las frutas en los palillos para brochetas, alternando las variedades para obtener una presentación colorida.
- Refrigerera hasta el momento de comerlas.

INGREDIENTES

- 1 taza de yogur natural o griego sin azúcar añadido. También se puede kéfir.
- 1/2 taza de frutas de temporada.
- 1 cucharadita de miel o sirope de arce (opcional).
- Granola casera (opcional).
- Pasas, orejones...

DESARROLLO DE LA RECETA

- Coloca el yogur en una tarrina-termo con tapa.
- Añade las frutas frescas de temporada por encima.
- Endulza un poquito si es necesario con miel, jarabe de arce, pasas...
- Espolvorea granola por encima para el toque crujiente (opcional).

PARA HACER GRANOLA EN CASA Y EVITAR LAS OPCIONES NADA SALUDABLES DE SUPERMERCADO, SOLO MEZCLA LOS INGREDIENTES DE TU PREFERENCIA Y LLEVA LA MEZCLA APLASTADA AL HORNO A 180°C DURANTE 20 MINUTOS. TE RECOMENDAMOS COPOS DE AVENA COMO BASE, PLÁTANO MADURO O MANTEQUILLA DE CACAHUETE, FRUTOS SECOS DE TU PREFERENCIA, ALGUNA SEMILLA (CHÍA, GIRASOL...), Y CHOCOLATE 85%.



5 minutos
+ 20 minutos
de horneado
(granola)



CHIPS DE PLÁTANO, ZANAHORIA O BONIATO

INGREDIENTES

- 2 plátanos verdes o 2 boniatos.
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra.
- Sal al gusto.

DESARROLLO DE LA RECETA

- Precalienta el horno a 180°C.
- Pela y corta los plátanos o boniatos en rodajas finas.
- Mezcla las rodajas con aceite de oliva virgen extra y sal.
- Coloca las rodajas en una bandeja para horno y hornea durante 20 minutos o hasta que estén crujientes, dándoles la vuelta a la mitad del tiempo.



5 minutos de
preparación
+ 20 minutos
de horneado

PUEDES ACOMPAÑARLOS CON HUMMUS O CUALQUIERA DE SUS VARIANTES. OTRA OPCIÓN ES HACER LOS CHIPS EN FREIDORA DE AIRE.



INGREDIENTES

Fruta de temporada.

Opcional:

- Algunas verduras de temporada que puedan incluirse crudas (zanahoria, remolacha, espinacas).
- Lácteo: leche, yogur o kéfir * En caso de intolerancia o alergia se puede añadir bebida vegetal. Recomendable sin azúcar.

Si se necesita endulzar: dátiles, canela, pasas, orejones, frutas más dulces como la pera y, en épocas de calor se puede añadir menta para que dé más frescor.

DESARROLLO DE LA RECETA

- Pela o lava la fruta.
- Coloca todos los ingredientes en una batidora y bate hasta obtener una consistencia homogénea y cremosa.



AL PRINCIPIO SE PUEDE AÑADIR LECHE O CACAO EN POLVO (SIN AZÚCARES AÑADIDOS) E IR REDUCIENDO HASTA QUE SEA SOLO FRUTA.

ZUMO DE FRUTAS DE TEMPORADA



5 - 10 minutos

CREMA DE MANZANA

 30 minutos

INGREDIENTES

- 800 gr. de manzana.
- 1 litro de leche.
- 4 yemas de huevo.
- Canela en rama.
- Limón.
- Edulcorante natural (como miel o sirope de ágave).

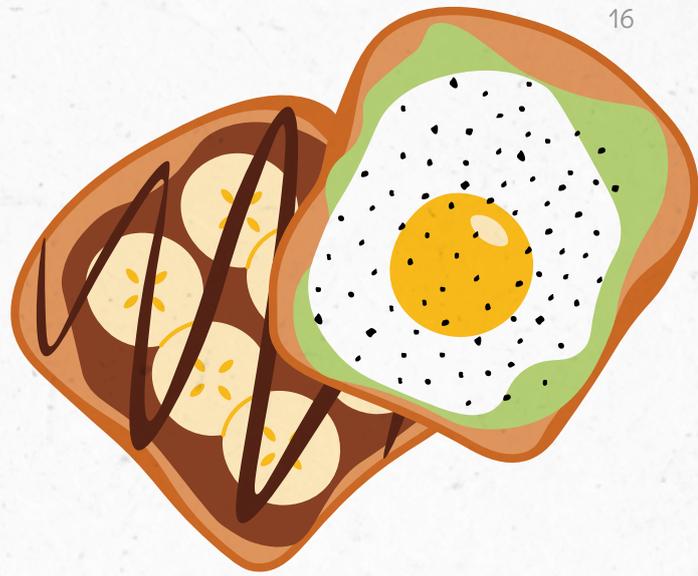
¡Cuidado con la conservación! No llevar en épocas de mucho calor.

DESARROLLO DE LA RECETA

- Cuece las manzanas peladas y sin el corazón.
- Tritúralas hasta obtener una textura cremosa.
- Hierve la leche con la canela en rama, la cáscara de limón y el edulcorante.
- Deja enfriar e incorpora las yemas de huevo batidas.
- Mezcla a fuego suave sin dejar de remover para que no cuaje el huevo.
- Añade la crema de manzana y mezcla bien.
- Deja enfriar.

PREPÁRALA PARA LLEVAR AL COLE EN UNA TAZA-TERMO.
PARA DECORAR PUEDES METER TROZOS DE MANZANA.



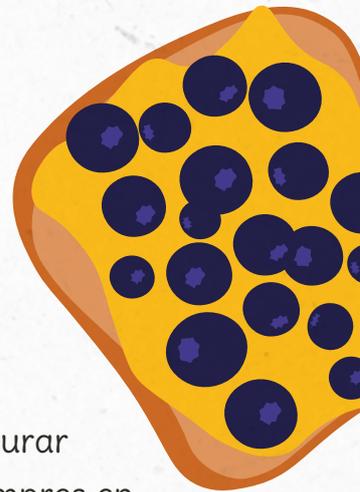


RECETAS DE BOCADILLOS Y SÁNDWICH

Para preparar el bocadillo o sándwich para el recreo, os dejamos algunos consejos:

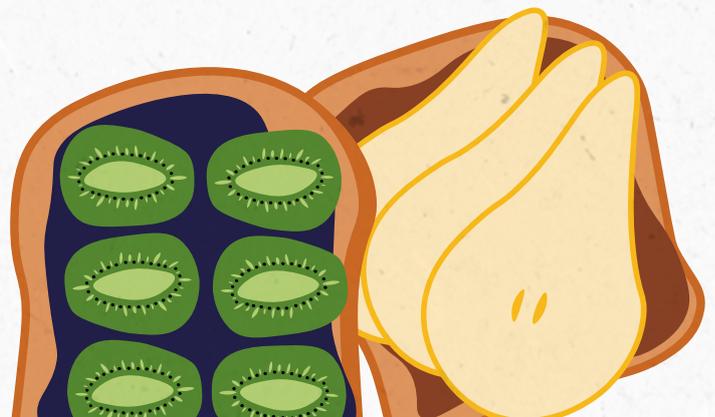
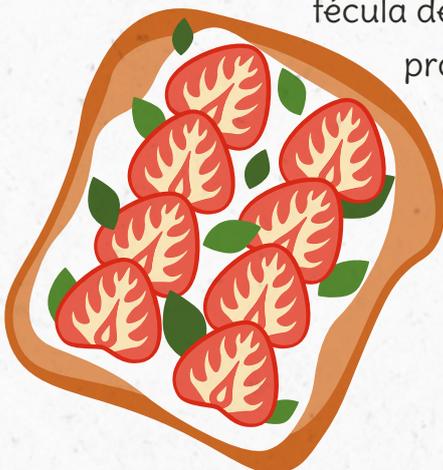
UTILIZAR PAN INTEGRAL

El pan integral mantiene el grano de trigo completo, por lo que conserva todos sus nutrientes como fibra, las vitaminas y los minerales. Para asegurar que es pan integral y no hecho con salvado te recomendamos que lo compres en una panadería en la que hagan su propio pan, de modo que puedas preguntar.



MIRA EL ETIQUETADO DE LOS EMBUTIDOS

A la hora de elegir el embutido para el bocadillo es importante mirar bien el etiquetado de cada producto, especialmente el listado de ingredientes. En muchos casos, el primer ingrediente de la lista (el que se encuentra en mayor cantidad en el producto) es la fécula de patata, lo cual quiere decir que estamos comprando un procesado con algo de carne.





SÁNDWICH DE QUESO Y ESPINACAS



5 minutos



INGREDIENTES

- 2 rebanadas de pan integral.
- 1/2 taza de espinacas frescas, lechuga, rúcula... según la temporada.
- 2 rebanadas de queso (¡no tranchetes!).
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra.

DESARROLLO DE LA RECETA

- Monta el sándwich con las espinacas y el queso
- Cocínalo en la sartén (o sandwichera) con un poco de aceite hasta que el pan esté dorado y el queso derretido.

INGREDIENTES

¡Cuidado con la conservación! No llevar en épocas de mucho calor.

- 2 huevos.
- 1/2 taza de champiñones en rodajas.
- 1 taza de rúcula, lechuga, espinacas... en función de la temporada.
 - 2 rebanadas de pan integral.
 - 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra.
 - Sal y pimienta al gusto.

DESARROLLO DE LA RECETA

- En una sartén, calienta el aceite de oliva y cocina los champiñones hasta que estén tiernos.
- Bate los huevos con sal y pimienta y vierte en la sartén con los champiñones.
 - Cocina hasta que la tortilla esté lista.
 - Coloca la tortilla en el pan y añade rúcula al gusto.

EN FUNCIÓN DE LOS GUSTOS, LOS CHAMPIÑONES Y LA RÚCULA SE PODRÍAN SUSTITUIR POR TOMATE Y QUESO. TAMBIÉN PUEDES AÑADIR HUMMUS UNTADO EN EL PAN.

BOCADILLO DE TORTILLA CON CHAMPIÑONES Y RÚCULA



10 minutos

SÁNDWICH DE CREMA DE CACAHUETE Y MERMELADA CASERA

15 minutos (mermelada)
+ 5 minutos (crema de
cacahuete)

INGREDIENTES

- 2 rebanadas de pan integral.
- 2 cucharadas de crema de cacahuete.

Para la mermelada:

- 1 taza de arándanos o fruta de temporada (fresas, frambuesas, etc.).
- 1 cucharada de semillas de chía.
- 1 cucharada de edulcorante natural (como miel o sirope de ágave).

Para la crema de cacahuete:

- 300 gr. de cacahuete pelado sin sal.

Se puede comprar una crema de
cacahuete 100%.

¡Puedes coger moras
en verano y dejar la
mermelada hecha
para el curso
añadiendo algo
más de azúcar
como conservante!



DESARROLLO DE LA RECETA

Para la mermelada:

- Pon a remojo 20 gr. de semillas de chía.
- Calienta los arándanos (u otra fruta de temporada) en una sartén. Cuando empiecen a estar tiernos, añade un chorro de agua.
- Cocina a fuego medio aplastando los arándanos.
- Añade los 20 gr. de semillas de chía e intégralos bien.

Para la crema de cacahuete:

- Bate los cacahuetes con batidora o preferiblemente con una picadora.
- Unta la crema de cacahuetes en las rebanadas de pan .
- Termina de montar el sándwich añadiendo la mermelada.

Puedes añadir cacahuetes picados a mano para que tenga trocitos crujientes



RECUERDA QUE, A DIFERENCIA DE LAS TRADICIONALES, ESTE TIPO DE MERMELADA CASERA SOLO SE CONSERVARÁ DURANTE 3 O 4 DÍAS EN LA NEVERA

SÁNDWICH DE CREMA DE ALGARROBA Y PLÁTANO



10 minutos

INGREDIENTES

- 2 rebanadas de pan integral.
- 1 plátano en rodajas.

Para la crema de algarroba:

- 100 gr. de avellana tostada.
- 100 gr. de almendra tostada.
- 50 gr. de aceite de oliva virgen extra.
- 15 gr. de harina de algarroba.
- 45 gr. de miel.
- 5 gr. néctar de algarroba.
- 1 cucharadita de esencia de vainilla (opcional).

Revisa siempre que la algarroba sea de producción de cercanía.



DESARROLLO DE LA RECETA

- Muele los frutos secos hasta obtener una pasta fina.
- Añade el resto de ingredientes y mezcla hasta su incorporación.
- Conserva en botes.
- Corta el plátano en rodajas y monta el sándwich con la crema de algarroba.

EN VEZ DE CREMA DE ALGARROBA, PUEDES PONER CREMA DE CACAHUETE.

INGREDIENTES

Para el pan:

- 2 huevos.
- 2 cucharadas de harina integral (de trigo, de espelta, de trigo sarraceno, de avena...).
- 50 gr. de brócoli picado crudo.
- 1 cucharadita de polvo de hornear.
- Especias (opcional).

Relleno a elegir: Queso de untar, hummus, verdura de temporada (rabanitos, zanahoria rallada, tomate, pepino, lechuga, rúcula...), huevo duro (siempre que no haya riesgo con la conservación), queso...

SÁNDWICH DE PAN DE BRÓCOLI



10 minutos
+ cocinado

DESARROLLO DE LA RECETA

- Bate los huevos en un bol.
- Añade la harina que utilices e integra con los huevos.
- Añade el brócoli ya picado o rallado, la sal, las especias (en caso de usarlas) y el polvo de hornear y de nuevo, mezcla todo bien.
- Pon la mezcla en un recipiente para horno o microondas.

Horno: 180°, con calor arriba y abajo, y sin ventilador, durante unos 15 minutos o hasta que veas que la masa ha cuajado. 2 minutos si usas microondas.





RECETAS CON EDULCORANTES NATURALES

Normalmente, en los recreos se comen muchos alimentos ultraprocesados como zumos en tetrabrik, batidos, bollería, galletas, dulces, snacks salados, lácteos procesados e hiper azucarados, embutidos de baja calidad... Traer este tipo de alimentos, además de perjudicar a la salud de los niños y niñas y generar muchos residuos, no favorece una educación alimentaria adecuada para un estilo de vida sano y equilibrado.

Por ello, para facilitar un tránsito hacia unos almuerzos en el recreo saludables y sostenibles, proponemos un primer paso que es consumir este tipo de alimentos conociendo bien su proceso de elaboración y acompañándolos de ingredientes más sanos. Como pequeña ayuda en esta dirección, en las siguientes páginas encontraréis recetas de bizcochos, galletas y otros dulces con edulcorantes naturales e irresistibles para cualquiera. ¡Manos a la masa!

GALLETAS DE AVENA, PLÁTANO Y CANELA



10 minutos de preparación + 15 minutos de horneado

DESARROLLO DE LA RECETA

- 2 plátanos maduros.
- 1 taza de copos de avena.
- 1 cucharadita de canela en polvo.

Puedes añadir frutos secos, dátiles, pasas, orejones...

- Precalienta el horno a 180°C y cubre la bandeja con papel de horno.
- En un bol grande, aplasta los plátanos con un tenedor hasta obtener un puré.
- Añade los copos de avena y la canela y mezcla bien. Si quieres añadir otros ingredientes, hazlo en este punto.
- Forma bolitas con la masa y colócalas sobre la bandeja aplastándolas ligeramente.
- Hornea durante 15 minutos hasta que las galletas estén doradas.

PARA CONSEGUIR UNA MEJOR TEXTURA EN LAS GALLETAS, TRITURA PARTE DE LOS COPOS DE AVENA HASTA CONSEGUIR UNA HARINA. TAMBIÉN PUEDES AÑADIR PASAS O CHIPS DE CHOCOLATE A LA MEZCLA.



COOKIES CON CHIPS DE CHOCOLATE



10 minutos de
preparación +
15 minutos de
horneado

INGREDIENTES

- 2 plátanos maduros.
- 1/2 taza de crema de cacahuete.
- 1 taza de harina de avena (preferiblemente integral).
- 1 cucharadita de polvo de hornear.
- 1/2 taza de chips de chocolate 85%.

Puedes encontrar la receta en los sándwich. (Se puede evitar en caso de alérgenos).

DESARROLLO DE LA RECETA

- Precalienta el horno a 180°C y cubre la bandeja con papel de horno.
- En un bol, aplasta los plátanos hasta hacerlos puré.
- Añade la crema de cacahuete, la harina de avena y el polvo de hornear, mezclando hasta obtener una masa homogénea.
- Añade los chips de chocolate y mezcla suavemente.
- Forma bolitas con la masa y colócalas sobre la bandeja aplastándolas ligeramente.
- Hornea durante 15 minutos hasta que las galletas estén doradas.

PARA UNA VERSIÓN SIN FRUTOS SECOS,
SUSTITUYE LA CREMA DE CACAHUETE POR UNA
CREMA DE SEMILLAS DE GIRASOL.



INGREDIENTES

- 120 gr. de harina de espelta (preferiblemente integral).
- 2 cucharadas de harina de algarroba.
- 3 cucharadas de panela.
- ½ cucharada de canela.
- ½ cucharadita de polvo de hornear.
- 2 cucharadas de semillas de lino molidas.
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra.
- 4 cucharadas de bebida de almendras o avena.
- Ralladura de 1 naranja o limón.



GALLETAS DE ALGARROBA



10 minutos de
preparación +
15 minutos de
horneado

DESARROLLO DE LA RECETA

- Precalienta el horno a 180°C.
- En un bol pon las dos harinas, la panela, la canela, el polvo de hornear y las semillas de lino molidas. Mezcla todo bien.
- Agrega el aceite, la bebida vegetal y la ralladura y seguimos mezclando hasta obtener una masa homogénea.
- Dale forma de galletas a la masa haciendo una bola y aplastándola ligeramente. Dépositalas en una bandeja de horno.
- Hornea durante 8 - 10 minutos.



DONUTS DE MANZANA

10 minutos de preparación
+ 12 minutos de horneado
(+ 30 minutos enfriado)

INGREDIENTES

- 1 manzana Golden madura (130 gr. aprox.).
- 2 huevos.
- 80 gr. de harina de avena (preferiblemente integral).
- 5 gr. de polvo de hornear.
- Chocolate negro 85% y trocitos de almendra (opcional).

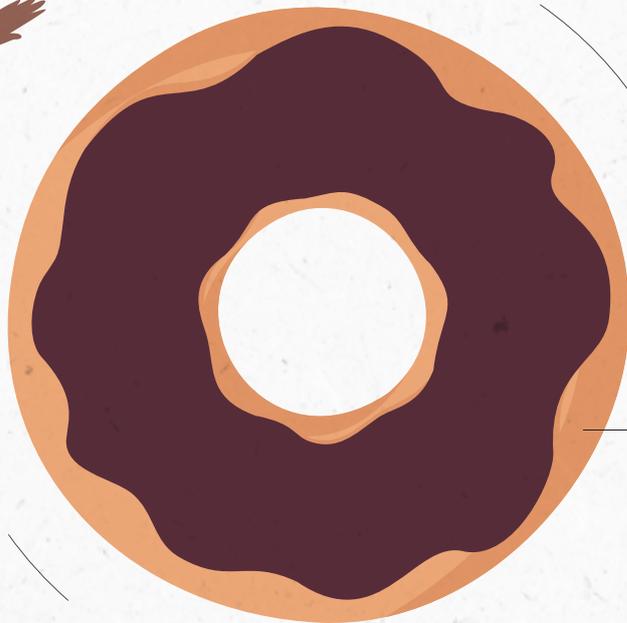
DESARROLLO DE LA RECETA

- Pela, corta y tritura la manzana.
- Añade los 2 huevos y vuelve a batir la mezcla.
- Incorpora la harina con el polvo de hornear y mezcla.
- Vierte la mezcla en un molde de silicona con forma de donuts.
- Hornea a 180°C durante unos 12 minutos hasta que estén dorados.

También los puedes hacer en el microondas a máxima potencia durante 3 minutos.

- Una vez horneados, derrite un poco de chocolate negro, baña los donuts, espolvorea los trocitos de almendra y mételos al congelador (opcional).

PARA UNA VERSIÓN
AÚN MÁS FÁCIL SIN
HORNO, SIMPLEMENTE
QUITA EL CORAZÓN DE
LA MANZANA Y HAZ
RODAJAS GRUESAS.
LUEGO BÁÑALAS
EN CHOCOLATE
85% DERRETIDO O
ÚNTALAS CON LA
CREMA DE FRUTOS
SECOS DE TU
PREFERENCIA.



INGREDIENTES

- 1 taza de dátiles sin hueso.
- 1/2 taza de crema de cacahuete.
- 1/2 taza de nueces picadas o almendras.
- 1/4 taza de chocolate negro 85% derretido.
- Sal en escamas (opcional).

DESARROLLO DE LA RECETA

- Remoja los dátiles en agua caliente, ábrelos por la mitad y colócalos juntos en una capa sobre una bandeja con papel de horno.
- Con la ayuda de un rodillo y papel de horno por encima, aplasta los dátiles para que se peguen.
- Vierte por encima una capa de crema de cacahuetes, las nueces o almendras picadas y, por último, el chocolate negro derretido.
- Si te apetece, puedes añadir sal en escamas por encima.
- Lleva a la nevera hasta conseguir una barra sólida.
- Para consumir, partir en trocitos como una barra o una onza de chocolate.



PARA UNA
OPCIÓN SIN
FRUTOS SECOS,
USA ARROZ
INFLADO QUE
DARÁ EL MISMO
TOQUE CRUJIENTE

BARRITA DE DÁTILES, CREMA DE CACAHUETE, NUECES Y CHOCOLATE



10 minutos de preparación + 30 minutos de enfriado

INGREDIENTES

Para el bizcocho:

- 60 gr. de harina de avena (preferiblemente integral).
- 75 gr. de zanahoria rallada.
- 80 gr. de yogur natural sin azúcar.
- 25 gr. de aceite de oliva virgen extra.
- 1 huevo.
- 3 gr. de polvo de hornear.
- 2 gr. de canela en polvo.
- 1 cucharadita de stevia.
- 20 gr. de nueces.

Para el frosting:

- 100 gr. de yogur griego natural sin azúcar.
- 50 gr. de queso crema.
- Stevia (opcional).

DESARROLLO DE LA RECETA

- En un bol, mezcla el huevo, el aceite, el yogur natural, la stevia, el polvo de hornear, la canela y la harina de avena integral hasta conseguir una textura homogénea.
- Incorpora la zanahoria rallada y las nueces troceadas y mezcla bien.
- Vierte la mezcla sobre un molde de cristal engrasado y lleva al microondas 3 minutos a 750 W.
- Mientras se cocina el bizcocho, mezcla los ingredientes del frosting.
- Una vez el bizcocho esté listo, desmolda, cúbrelo por encima con el frosting y decora con más canela y frutos secos si así lo deseas.

BIZCOCHO DE ZANAHORIA (sin horno)



15 minutos de
preparación +
3 minutos de
horneado en
el microondas



INGREDIENTES

- 100 gr. de calabaza.
- 4 huevos.
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra.
- 2 cucharadas de stevia.
- 1 taza de harina de almendras.
- $\frac{3}{4}$ taza de harina de avena (preferiblemente integral).
- Canela al gusto.
- 1 cucharadita de polvo de hornear.



BIZCOCHO DE CALABAZA



20 minutos de preparación
+ 25 minutos de horneado

DESARROLLO DE LA RECETA

- Precalienta el horno a 180°C.
- Hierve y tritura la calabaza hasta obtener un puré.
- Añade los huevos, el aceite y la stevia al puré y mezcla bien.
- Agrega los ingredientes secos (harina de almendras y de avena, polvo de hornear y canela) y vuelve a mezclar.
- Hornea durante 20 - 25 minutos.

AL IGUAL QUE CON LA TARTA DE ZANAHORIA, PUEDES CUBRIR EL BIZCOCHO CON UN FROSTING DE QUESO.

INGREDIENTES

- 250 gr. de harina (de cualquier tipo pero preferiblemente integral).
- 400 ml. de crema de almendras.
- 50 gr. de semillas de sésamo.
- 100 gr. de pipas de girasol.
- 1 sobrecito de polvo de hornear (16 gr. aprox.).
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra.
- Sal y pimienta.



BIZCOCHO DE CREMA DE ALMENDRAS



10 minutos de preparación + 1 hora de horneado

DESARROLLO DE LA RECETA

- Precalienta el horno a 200°C.
- Muele las pipas de girasol.
- Mezcla las pipas molidas con la harina, la levadura, el sésamo, 2 pizcas de sal y pimienta.
- Incorpora la crema de almendras y el aceite.
- Vierte la pasta en un molde rectangular untado con mantequilla y enharinado.
- Hornea durante una hora y después cubre el molde con film transparente y deja que se enfríe antes de desmoldar.

PREPARA TU PROPIA
CREMA DE ALMENDRAS
CASERA SIMPLEMENTE
TRITURANDO
ALMENDRAS CRUDAS
O TOSTADAS A
MÁXIMA POTENCIA
HASTA CONSEGUIR LA
CONSISTENCIA DESEADA.

BIZCOCHO DE PLÁTANO O "BANANA BREAD"



10 minutos de preparación
+ 40 minutos de horneado



INGREDIENTES

- 3 plátanos maduros.
- 2 huevos.
- 1/4 taza de aceite de oliva virgen extra.
- 100 gr. de harina de avena (preferiblemente integral).
- 50 gr. de copos de avena.
- 15 gr. de polvos para hornear.
- 1 cucharadita de esencia de vainilla (opcional).
- 1/2 cucharadita de canela en polvo.
- Una pizca de sal.

PUEDES INCORPORAR
A LA MASA NUECES,
PASAS O TROCITOS DE
CHOCOLATE NEGRO.

DESARROLLO DE LA RECETA

- Precalienta el horno a 180°C.
- En un bol grande, aplasta los plátanos con un tenedor hasta hacerlos puré.
- Añade los huevos, el aceite, la esencia de vainilla, y mezcla bien.
- Incorpora la harina y los copos de avena, el polvo de hornear y la canela, y mezcla hasta obtener una masa homogénea.
- Vierte la masa en un molde de forma alargada previamente engrasado.
- Hornea durante 40 minutos, o hasta que un palillo insertado en el centro salga limpio.

TARDALETAS DE MANZANA



10 minutos de
preparación +
20 minutos de
horneado

INGREDIENTES

- 2 manzanas.
- 1 masa de hojaldre.
- 1 huevo.
- Un poco de miel.

DESARROLLO DE LA RECETA

- Precalienta el horno a 180°C.
- Lava y corta las manzanas en rodajas finas.
- Cubre la bandeja con papel de horno y vierte una cucharadita de miel por cada tartaleta que quieras hacer.
- Encima de cada cucharada de miel, pon unas rodajas de manzana en línea, superponiendo una sobre la otra. Puedes añadir otro chorrito de miel por encima.
- Corta la masa de hojaldre en cuadrados del tamaño de los grupos de rodajas de manzana que has preparado y colócalos encima de cada uno.
- Pinta la masa con huevo batido y lleva al horno durante 20 minutos hasta que estén doradas.



INGREDIENTES

- 1/2 taza de copos de avena.
- 1 taza de leche.
- 1 plátano en rodajas.
- 1 cucharadita de canela en polvo.
 - 1 cucharadita de miel (opcional).
 - Frutas y nueces para decorar (opcional).

Puede ser de almendra, soja o cualquier otra leche vegetal.



PORRIDGE DE AVENA CON PLÁTANO



5 minutos de
preparación + 10
minutos de cocción

DESARROLLO DE LA RECETA

- En una cacerola, mezcla los copos de avena y la leche.
- Cocina a fuego medio, removiendo ocasionalmente, hasta que la avena esté suave y haya absorbido la leche (aproximadamente 5 - 10 minutos).
- Añade las rodajas de plátano y la canela, y mezcla bien.
- Endulza con un poco de miel si lo deseas.
- Sirve el porridge en una tarrina-termo con tapa y decora con frutas y nueces.

TORTITAS DE PLÁTANO Y AVENA



10 minutos preparación masa.
Cocinado: depende cantidad.



INGREDIENTES

- 2 plátanos.
- 2 huevos.
- 120 ml. de leche o bebida vegetal.
- 120 gr. de harina (puede ser harina de trigo sarraceno, de avena...).
- 2 cucharadita de polvo de hornear.
- Opcional: ralladura de limón, canela, etc.

¡Se pueden comer con fruta de temporada encima!

DESARROLLO DE LA RECETA

- Coloca todos los ingredientes excepto la harina en una batidora de vaso o licuadora.
- Tritura bien y agrega la harina junto con los polvo de hornear. Vuelve a batir.
- En una plancha o sartén pon unas gotitas de aceite y espárcelo por toda la superficie.
- Ve colocando cucharaditas de masa sobre la sartén del tamaño que quieras hacer tus tortitas.
- Deja que se cocinen a fuego medio hasta que veas burbujas y les das la vuelta.
- Puedes congelar en raciones pero ten en cuentas los siguientes consejos para descongelar tus tortitas:

→ Sácalas la noche anterior y déjalas en la nevera. Al momento de servir, puedes darles un golpe de calor en el microondas o en una sartén.

→ Si no las has sacado la noche anterior, usa la tostadora para descongelarlas y calentarlas al mismo tiempo.

SI VAS A GUARDAR PARA OTRO DÍA, PONLAS EN UN RECIPIENTE HERMÉTICO UNA VEZ SE HAYAN ENFRIADO PARA QUE NO PIERDAN HUMEDAD.

INGREDIENTES

- 2-3 plátanos muy maduros.
- 125 ml. de kéfir o yogur de tu elección.
- 1 limón (zumo de un limón y ralladura de medio limón).
- Cúrcuma (opcional para dar color)

PARA LLEVAR AL
RECREO PONLA EN
UNA TAZA-TERMO Y
DECORA CON CANELA.

DESARROLLO DE LA RECETA

- Raya la piel de medio limón (evitando la parte blanca ya que aportará amargor a la receta) y reserva en un bol.
- Exprime el limón y reserva el zumo.
- Pela y corta el plátano en rodajas. Ponlo en un bol.
- Añade la ralladura y el limón al plátano. *El limón evita que el plátano se oxide y oscurezca.*
- Si ponemos un poco de cúrcuma, el color amarillo se mantendrá más tiempo.
- Tritura con la batidora hasta obtener una textura homogénea.
- Añade el kéfir o yogur y vuelve a batir.
- Reserva en la nevera para servirlo muy frío.



CREMA DE PLÁTANO Y LIMÓN CON YOGUR



5 - 10 minutos

INGREDIENTES

Para unos 6 muffins:

- 4 huevos.
- 1 zanahoria.
- 1 calabacín.
- 1 puerro.
- 40 ml. de leche o bebida vegetal.
- Sal y pimienta al gusto.

¡cuidado con la conservación! No llevar en épocas de mucho calor.



MUFFINS DE HUEVO Y VERDURAS



15 minutos de preparación
+ 20 minutos de horneado

DESARROLLO DE LA RECETA

- Precalienta el horno a 200°C.
- Corta las verduras en trocitos muy pequeños y saltéalas en una olla con un poco de agua o caldo de verduras hasta que estén cocidas.
- Bate los huevos en un bol y añade la bebida vegetal y la sal.
- Añade las verduras al bol y mezcla.
- Vierte la mezcla en moldes para muffins y hornea durante 20 - 30 minutos (pueden pinchar con un cuchillo para ver cuando están hechas).

PUEDES USAR CUALQUIER OTRA VERDURA SEGÚN LA TEMPORADA.

Calendario de temporada



ENERO

Boniato
Brócoli
Coliflor
Escarola
Espinaca

Repollo
Rúcula
Kiwi
Mandarina
Naranja



FEBRERO

Alcachofa
Boniato
Brócoli
Coliflor
Escarola
Espinaca

Repollo
Rúcula
Kiwi
Mandarina
Naranja



MARZO

Alcachofa
Brócoli
Coliflor
Espárrago
Espinaca

Rábano
Rúcula
Kiwi
Mandarina
Naranja



ABRIL

Alcachofa
Espárrago
Espinaca

Rábano
Remolacha
Rúcula



MAYO

Espárrago
Guisante
Lechuga
Rábano

Albaricoque
Cereza
Fresa



JUNIO

Calabacín
Guisante
Lechuga
Pepino

Albaricoque
Cereza
Fresa
Sandía



JULIO

Berenjena
Calabacín
Judía verde
Lechuga
Pepino
Pimiento

Melocotón
Tomate
Ciruela
Fresa
Albaricoque
Melón
Sandía



AGOSTO

Berenjena
Calabacín
Judía verde
Lechuga
Pepino
Pimiento

Tomate
Ciruela
Higo
Manzana
Melocotón
Melón



SEPTIEMBRE

Berenjena
Calabacín
Judía verde
Lechuga
Pepino
Pimiento

Manzana
Tomate
Ciruela
Granada
Uva
Melón
Higo



OCTUBRE

Boniato
Brócoli
Calabaza
Espinaca
Col Lombarda
Judía verde
Repollo

Granada
Mandarina
Manzana
Kiwi
Uva
Pera



NOVIEMBRE

Boniato
Brócoli
Calabaza
Coliflor
Col Lombarda
Espinaca
Repollo

Kiwi
Granada
Mandarina
Manzana
Naranja
Pera



DICIEMBRE

Alcachofa
Boniato
Brócoli
Calabaza
Kiwi
Manzana
Pera

Coliflor
Escarola
Espinaca
Repollo
Mandarina
Naranja



TODO EL AÑO

Acelga
Cebolla
Nabo

Puerro
Zanahoria
Plátano

Frutos secos: nueces, almendras...
Alimentos en conserva
Legumbres: Garbanzos, lentejas, alubias...

