

## DESAYUNOS SALUDABLES



### >> AVENA CON MANZANAS Y CANELA

#### *Ingredientes*

240ml de avena quaker (cocinado rápido)

500ml leche

1 manzana roja en dados o plátano

3 cucharadas de azúcar morena

1/2 cucharada de canela

1 pizca de sal

almendras o pistachios (opcional)

#### *Elaboración*

- 1) Poner la leche y avena en un cazo y cocinar a fuego lento revolviendo.
- 2) Agregar azúcar, canela y sal. Mezclar constantemente para que no se pegue el fondo ni hierva la leche.
- 3) Cocinar por aproximadamente 15 o 20 minutos. Debe quedar espeso, pero si te gusta más líquido puedes agregar más leche.
- 4) Cuando esté listo agregar manzana, plátano, almendras y/o pistachios. ¡A tu gusto!

## >> Receta de Bizcocho de yogur. Una receta fácil para hacer con niños.

Una de las actividades más divertidas para hacer con los niños es enfundarse el delantal y ponerles manos a la masa a hacer el famoso bizcocho del yogur. Os proponemos esta deliciosa receta de bizcocho de yogur, rápida y sencilla de hacer. Es delicioso para desayunar o merendar y, con un poco de imaginación podemos decorarlo y convertirlo en una divertida tarta de cumpleaños. Seguro que pasáis un buen rato en la cocina. Queda muy rico con una cobertura glaseado o sino una cobertura mas espesa como la cobertura básica de vainilla.

### TORTA DE YOGUR

#### *Ingredientes:*

- 1 yogur natural (el mismo vaso de plástico nos servirá como medidor del resto de ingredientes)
- 4 vasos de harina
- 3 y ½ vasos de azúcar
- 1 y ½ vaso de aceite
- 4 huevos
- 1 sobre de levadura royal
- Opciones: una naranja entera o el zumo de un limón más un trozo de la cáscara

#### *Preparación:*

Esta receta es de lo más sencilla. Sólo tenemos que mezclar todos los ingredientes y batirlos con la batidora hasta que quede todo triturado y en forma de masa homogénea.

Vertimos la mezcla en un molde y lo metemos en el horno a 180º durante unos 45 minutos. Para comprobar que el bizcocho está completamente hecho por dentro. Le clavamos un palillo o un cuchillo. Si al sacarlo sale limpio, es que nuestro bizcocho está terminado. Ahora sólo hay que dejarlo enfriar y ¡a comerlo!

## >> DESAYUNOS SALUDABLES DIA A DIA

> **Lunes:** Vaso de leche. Galletas con chispas de chocolate. Zumo de naranja

Desayuno para el cole: Pan de molde con pavo

> **Martes:** Yogur natural+frutos secos y trocitos de manzana

Desayuno para el cole: Un bocadillo de atún

> **Miércoles:** Un vaso de leche con cacao. Pan con mantequilla y miel (a partir de los 3 años) o mermelada. Macedonia de frutas de temporada.

Desayuno para el cole: Manzana rociada con zumo de limón (para que no se oscurezca) y frutos secos.

> **Jueves:** Leche. Bizcocho de nueces. Un vaso de zumo de mandarina o naranja.

Desayuno para el cole: Barrita casera de muesli

> **Viernes:** Zumo natural y sandwich de jamón y queso

Desayuno para el cole: Una rebanada de pan de molde con chocolate

> **Sábado:** Batido de frutas. Huevos revueltos y una tostada

A media mañana: Un puñado de frutos secos

> **Domingo:** Pan con aceite y azúcar. Yogur.

A media mañana: Un zumo natural



### **HIDRATANTE DEPORTIVO (rinde 8 porciones)**

*Ingredientes.* Combínelos en una licuadora

5 cucharadas soperas de miel

½ cucharadita de sal

2 tazas de jugo de naranja

6 tazas de agua tibia para disolver la miel

Información nutricional por cada porción

75 calorías, 21 g de carbohidratos, 85 mg de potasio, 77 mg de sodio

## **Licuada de miel suave y cremosa con frutas. (2 porciones)**

### *Ingredientes*

1 taza de fresas

2 plátanos

1 taza de leche sin grasa

½ taza de yogurt de vainilla sin grasa

4 cucharadas soperas de miel

En la licuadora procese todos los ingredientes hasta suavizarlos

Información nutricional por porción

332 calorías, 9 g de proteínas, 76 grs de carbohidratos, 281mg de calcio, 747mg de potasio, 110 mg de sodio.

## **Naranjas con miel con altos niveles de potasio para recuperar el tono muscular**

### *Ingredientes*

6 tazas de agua, tibia

2 tazas de jugo de naranja naturales, exprimidas

½ taza de miel

¼ cucharadita de sal

Combine todos los ingredientes, usando el agua tibia para disolver la miel. Déjelo enfriar y vacíelo a un envase con boquilla para beberlo en sus eventos deportivos

Información nutricional por cada porción

75 calorías, 21 g de carbohidratos, 85 mg de potasio, 77 mg de sodio

## **Bebida deportiva: Miel con limón**

### *Ingredientes*

8 tazas de agua, tibia

½ taza de jugo de limón

5 cucharadas soperas de miel

½ cucharadita de sal

Combine todos los ingredientes, usando el agua tibia para disolver la miel. Déjelo enfriar y vacíelo a un envase con boquilla para beberlo en sus eventos deportivos

## **Un licuado nutritivo para el desayuno**

*Ingredientes* (elijá las frutas de temporada por que son más económicas)

2 plátanos

4 cucharadas soperas de miel

1 taza de leche descremada

½ taza de yogurt sin grasa

Procese todos los ingredientes en la licuadora

Información nutricional

332 calorías, 9 gr de proteínas, 76 gr de carbohidratos, 281 mg de calcio, 747 mg de potasio, 110 mg de sodio.