

# DESAYUNOS Y MERIENDAS

IDEAS SALUDABLES



TOSTADAS

BOLWS

DULCES

# CREA TU BOLWS SALUDABLE

## ● BASE PROTEICA:

- YOGUR NATURAL
- YOGUR GRIEGO
- LECHE
- BEBIDA VEGETAL
- KÉFIR
- QUESO FRESCO  
BATIDO

## ● CEREAL:

- COPOS DE ESPELTA /  
AVENA INTEGRAL
- SALVADO DE TRIGO/  
AVENA INTEGRAL
- COPOS DE MAÍZ
- QUINOA INFLADA

## ● FRUTA:

- FRESAS
- PLÁTANO
- ARÁNDANOS
- KIWI
- MANGO

## ● TOPPING:

- NUECES
- PISTACHOS
- ANACARDOS
- ALMENDRAS
- COCO RALLADO
- CHOCOLATE >70%
- SEMILLAS
- CACAHUETE EN  
POLVO DESGRASADO



# IDEAS DE BOLWS SALUDABLES

YOGUR NATURAL, FRESAS,  
FRUTOS ROJOS, COPOS DE MAÍZ  
Y COCO RALLADO

YOGUR GRIEGO NATURAL,  
PAPAYA, ALMENDRAS Y  
CACAHUETE EN POLVO  
DESGRASADO

YOGUR NATURAL, PLÁTANO,  
NUECES Y COPOS DE ESPELTA

LECHE, AVENA EN COPOS,  
MANZANA ASADA, CANELA Y  
NUECES

LECHE, PLÁTANO Y PAPAYA  
BATIDA, COPOS DE ESPELTA Y  
ANACARDOS



# CREA TU BOCATA SALUDABLE

## BASE:

- Pan integral mejor
- Que sea saciante
- No una cantidad enorme
- Dejar espacio para el postre

## VERDURA:

- Tomates en rodajas, cebolla, lechuga...
- Espárragos, pimientos asados, calabacín a la plancha...

## INGREDIENTE

- Jamón curado o cocido, lomo embuchado.
- Queso de cualquier tipo.
- Atún, caballa, sardinas y otras conservas de pescado.
- Hummus, guacamole, aguacate, crema de frutos secos.
- Salmón ahumado.
- Tortilla o revuelto.
- Pollo, pavo o lomo.

## REMATAR CON

- Agua para beber.
- FRUTA de postre, así no necesitarás llenarte con tanto pan
- Opcional: completar con postre lácteo natural: yogur, yogur griego, skyr... \* extra de proteína



# IDEAS DE BOCATAS SALUDABLES

RÚCULA, TOMATE SECO Y ATÚN

AGUACATE, TOMATE Y QUESO

HUEVO, QUESO, LECHUGA Y TOMATE

QUESO FRESCO, ATÚN, RÚCULA Y TOMATE

SARDINAS, TOMATE Y RÚCULA

QUESO FRESCO, ATÚN, RÚCULA Y TOMATE

AGUACATE, CALABACIN A LA PLANCHA Y HUEVO



# IDEAS DE BOCATAS SALUDABLES

HUMMUS Y TOMATE SECO

POLLO DESMENUZADO,  
BROTOS VERDES Y QUESO

PAVO, ESPINACAS Y TOMATE

QUESO BATIDO, FRESAS Y  
NUECES

TAHINI, MANZANA Y CANELA

QUESO BATIDO E HIGOS

CREMA DE CACAHUETE Y  
PLÁTANO



nin@s con cancer



# CREA TU DULCE SALUDABLE

- LÁCTEOS NATURALES O BEBIDAS VEGETALES
- HARINA INTEGRAL , FRUTOS SECOS MOLIDOS
- HUEVO
- FRUTA
- CACAO EN POLVO, DÁTILES, COCO RALLADO, CHOCOLATE % ALTO EN CACAO RALLADO, FRUTA DESHIDRATADA., TROZOS DE FRUTOS SECOS...



# IDEAS DE DULCES SALUDABLES

**TORTITAS DE AVENA:** 100 gr avena integral, 30 gr almendra molida, 200 ml leche, 1 huevo, 2 cdas soperas AOVE.  
Mezclar todo y pasar por la sartén

**QUEQUE:** 2 plátanos, 2 vasos de yogur de copos de avena, 1 yogur natural, 3 cdas soperas de AOVE, 1 cda de postre de levadura y opcional: nueces, chocolate % alto en cacao.  
Batir todo o aplastar los plátanos y mezclar todo y hornear a 220<sup>a</sup> /30 minutos

**PASTEL DE MANZANA:** 3 manzanas, 6 dátiles, 3 rodajas de piña deshidratada, 80 gr de copos de avena, 1 onza de chocolate % alto en cacao, 2 cdas soperas de AOVE y 1/2 vaso de leche. Dejar la piña y dátiles un poco en remojo parra que se ablanden, batir todos los ingredientes y hornear a 180<sup>a</sup> / 30 minutos



**TORTITAS DE AVENA Y ZANAHORIA:** 4 cdas de avena integral, 1 zanahoria pequeña rallada, 1 huevo y un chorrito de leche. Triturar todos los ingredientes y en una sartén añadir un poco de AOVE y pasar por la sartén. Topping: crema de cacahuete y plátano en rodajas

**MAGDALENAS:** 5 cdas harina avena integral, 5 cdas almendra molida, 1 huevo, 1 vaso de leche, 1 puño arándanos, 1 plátano, 3 cdas pequeñas cacao , 1 cda pequeña levadura, 1 cda coco rallado. Mezclar todos los ingredientes (excepto arándanos, se añaden al final) y batir. Añadir en los moldes y hornear 15 minutos / 200°

**DONUTS EXPRÉS:** 2 plátanos, 50 ml leche, 60 gr avena integral, 30 gr almendra molida, 1 cda sopera crema de cacahuete, 1 cda pequeña levadura, decorar con trozos de chocolate % alto en cacao. Llevar al microondas 3 minutos máxima potencia.



**GALLETA EXPRÉS:** 1/2 plátano, 1 cda crema de cacahuete, 2 cda de leche, 2 cda avena molida, 1/2 cda levadura y 1 cda pequeña cacao en polvo y 1 porción chocolate en trozos para decorar. Llevar al microondas 2 minutos/ máxima potencia

**BARRITAS DE AVENA Y FRUTOS SECOS:** 150 gr de copos de avena integral, 50 gr salvado de trigo, 25 gr almendras, 25 gr anacardos, 10 dátiles, 1 huevo, 1 cda AOVE, 5 gr cacao en polvo. En un bol mezclar los copos, el salvado y cacao, en el procesador procesar los dátiles y frutos secos, añadir la mezcla junto al huevo y AOVE y mezclar hasta conseguir masa homogénea, colocar en un molde con papel de hornear 30 minutos /180 °. Cortar, dejar enfriar y conservar en bote hermético





## TIPS SALUDABLES

- REDUCIR PRODUCTOS PROCESADOS
- CONTAR CON UNA DESPENSA SALUDABLE, PARA AUMENTAR EL CONSUMO DE ALIMENTOS
- POCO A POCO EL PALADAR SE ACOSTUMBRA A LOS SABORES NATURALES
- NO DESPLAZAR EL CONSUMO DE FRUTA, POR LOS DULCES, AUNQUE ÉSTOS SEAN MÁS SALUDABLES
- TENER PRESENTE 3 RACIONES/ DÍA DE FRUTA
- ABRIR EL ABANICO A NUEVAS OPCIONES
- DISFRUTAR DE LAS OPCIONES MÁS SALUDABLES

