

RECETARIO DE MERIENDAS Y CENAS SALUDABLES



Crema de cacao



Foto:danzadefogones

Ingredientes

- 150g de dátiles
- 200 g de avellanas
- 2 cucharaditas de cacao puro
- 1 chorrito de leche

Elaboración

1. Remojar los dátiles 20 minutos.
2. Tritura todos los ingredientes hasta que quede una textura tipo crema. Puedes hacerlo con una batidora o con un procesador de alimentos.
3. Úntalo en donde quieras y ¡listo!

Tortitas de plátano



Foto: todos a comer

Ingredientes

- 1 huevo
- 1 plátano maduro
- 1 chorro de leche
- 60g de harina integral
- Esencia de vainilla o canela
- Fruta y chocolate de más del 70%

Elaboración

1. Batir el huevo y añadir el chorro de leche.
2. Incorporar el plátano, previamente machacado.
3. Añadir la harina y batir hasta que no queden grumos.
4. En una sartén poner un poquito de aceite y echar 3 cucharadas de la mezcla. Esperar a que salgan burbujitas para darle la vuelta.
5. Añadir el topping que quieras y a disfrutar!

Galletas de avena y plátano



Ingredientes

- 200g de copos de avena
- 100g de harina integral
- 2 plátanos maduros
- 2 huevos
- Chocolate de más del 70% picado (opcional)

Elaboración

1. Mezclar todos los ingredientes.
2. Hacer bolitas, aplastar y hornear durante 20-30 minutos a 200°.
3. Dejar enfriar y a disfrutar!.
4. Se conservan en un recipiente hermético.

Crumble de manzana



Foto: cocetas.com/mauro

Ingredientes

- 1kg de manzanas
- 1 + 1/2 taza de harina de avena
- 1 cucharadas de avena en copos
- 2 cucharadas pasta de dátíl
- 75g de mantequilla
- 1 cucharadas canela molida
- Opcional: 1 cucharadas coco rallado

Elaboración

1. Pelar y laminar las manzanas. Cocinar a fuego medio durante 10-15 minutos junto una cucharada de pasta de dátíl.
2. En un bol, mezclar la harina de avena, los copos de avena, la canela, la mantequilla cortada en taquitos, una cucharada de pasta de dátíl y el coco. Deshacer con las manos hasta que quede textura tipo arena mojada.
3. En una fuente apta para horno, colocar la manzana y por encima el crumble.
4. Hornear durante 30 minutos en el horno precalentado a 200°C.

Hamburguesa de coliflor



Ingredientes

- Media coliflor
- 1 huevo
- 2 cucharadas de pan rallado
- 2 cucharadas colmadas de queso emmental o el queso que te guste
- Sal, pimienta o especias al gusto

Elaboración

1. Cuece al vapor la coliflor.
2. Bate el huevo y añade la especias, la sal y el queso.
3. Aplastar la coliflor con un tenedor y escúrrela en una tela de quesero, o trapo de algodón, para eliminar el agua al máximo. Mezclar con el resto de ingredientes.
4. Se da forma de hamburguesa a la masa, se pasan por la sartén con un poco de aceite, vuelta y vuelta, y LISTO!

Hamburguesa de garbanzos



Foto: ekilu

Ingredientes

- 1/2 bote de garbanzos
- 1 huevo
- ¼ de cebolla
- ¼ de pimiento rojo
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de harina
- Pan rallado para pasarlas antes de freír
- Sal, comino o especias al gusto.

Elaboración

1. Por un lado, se trituran los garbanzos y por otro la cebolla, el ajo y el pimiento..
2. Lo juntamos todo y añadimos las especias: cúrcuma, comino y el jengibre, y la harina, mezclándolo todo bien.
3. Se amasa formando hamburguesas y se dejan en la nevera un rato.
4. Se sacan de la nevera y se pasan por pan rallado.
5. . Se hacen las hamburguesas con un poco de aceite, y a COMER!

Milanesa de berenjena



Ingredientes

1. 1 berenjena
2. 1 huevo
3. Pan rallado
4. Queso al gusto

Elaboración

1. Cortar la berenjena a lo largo en láminas de más o menos en mismo grosor.
2. Añadir un poco de sal y dejar "sudar" durante 20 minutos. Lavar la berenjena para retirar sal.
3. Rebozar cada lámina primero en huevo y después en pan rallado. Colocar en una bandeja de horno una lámina, añadir queso al gusto y poner otra lámina encima.
4. Hornear durante 25 minutos a 200°C...

Paté de atún



Foto: el mundo en recetas

Ingredientes

- 2 latas de atún en aceite de oliva
- 1 tarrina de queso crema
- Palitos de pan o bastones de zanahoria

Elaboración

1. Tritura el atún escurrido con el queso crema.
2. Puedes untarlo en pan, o tomarlo tipo picoteo con palitos de pan o bastones de zanahoria.

Paté de sardinas



Ingredientes

- 1 lata de sardinas
- 1 tarrina de queso crema
- Pan con tomate

Elaboración

1. Tritura las sardinas escurridas con el queso crema.
2. Sírvelo en un pan con rodajitas de tomate.

Paté de mejillones



Ingredientes

- 3 latas de mejillones en escabeche de las pequeñas
- 1 tarrina de queso crema
- Palitos de pan o bastones de zanahoria

Elaboración

1. Escurre dos de las latas de mejillones.
2. Añade la tercera con el escabeche y el queso crema y tritura todo.
3. Sírvelo de picoteo con palitos de pan o bastones de zanahoria. También puedes untarlo en pan para un bocadillo.