

5 PROPUESTAS DE DESAYUNOS SALUDABLES

Actividad:

OBJETIVOS

- ✓ Fomentar hábitos alimentarios saludables.
- ✓ Promover el consumo de alimentos sanos y variados.
- ✓ Ofrecer alternativas de desayuno diario para los niñ@s.

DURACIÓN

Entre 15 y 30 minutos aproximadamente

EDAD ADECUADA

Actividad orientada para familias y niñ@s a partir de 3 años

MATERIAL

- ✓ Ingredientes que aparezcan en las distintas propuestas de desayunos saludables.



DESARROLLO

El desayuno es considerado como la comida más importante del día, por eso es necesario que este sea variado, equilibrado y lleno de productos frescos y sanos que proporcionen a los niñ@s energía para pasar el día, tanto en la escuela, como en casa. A continuación, os dejamos 5 propuestas de desayunos para que podáis variar si se os han agotado las ideas y para no caer en la rutina de desayunar siempre lo mismo. Ahora, que contamos con un poco más de tiempo, es ideal para ponerlo en práctica.

✓ DESAYUNO I:

- TOSTADAS DE PAN INTEGRAL CON...
 - TOMATE, AGUACATE Y ACEITE DE OLIVA.
 - HUMMUS DE GARBANZOS
 - CREMAS DE FRUTOS SECOS Y PLÁTANO (CACAHUETES, ALMENDRAS...)
 - QUESO FRESCO CON TROZOS DE FRUTAS, (ARÁNDANOS, FRAMBUESAS...)



✓ DESAYUNO 2:

- VASITOS DE YOGURT NATURAL CON:
 - FRUTA FRESCA EN TROCITOS O FRUTAS SILVESTRES.
 - FRUTOS SECOS (PARA LOS MÁS MAYORES)
 - PARA LA BASE: GALLETAS O BIZCOCHO CASERO, AVENA, ETC.



✓ DESAYUNO 3:

- PLATO COMBINADO DE HUEVO REVUELTO CON:
 - QUESO FRESCO Y FRUTA.
 - AGUACATE Y TOMATE.
 - JAMÓN O PAVO COCIDO.
 - TOSTADAS DE PAN INTEGRAL.



Y DESAYUNO 4:

- GALLETAS CASERAS DE:
 - NARANJA Y ACEITE DE OLIVA.
 - PLÁTANO Y CHOCOLATE NEGRO.
 - AVENA, FRUTAS DESHIDRATADAS Y YOGURT.
 - LIMÓN SIN AZÚCAR. ([AQUÍ PUEDES VER LA RECETA](#)).



✓ DESAYUNO 5:

- BATIDOS SALUDABLES DE:
 - FRUTOS ROJOS CON LECHE.
 - TROPICAL (MANGO, PIÑA Y NARANJA).
 - PLÁTANO CON ALMENDRAS.
 - GREEN SMOOTHIE (RECETA ABAJO).



RECETA DE GREEN SMOOTHIE

Los batidos de frutas y verduras están muy de moda en los últimos años, pero además también son una buenísima idea para que los niñ@s tomen verduras frescas de otra forma y con otros sabores. Os recomendamos hacer este smoothie y sorprender a los más peques de la casa.

INGREDIENTES:

- UN PUÑADO DE ESPINACAS BABY
- ½ MANZANA
- 1 TROZO DE PIÑA
- 1/2 PEPINO
- EL ZUMO DE MEDIO LIMÓN
- UNA CUCHARADITA DE MIEL, MELAZA O SIROPE DE ÁGAVE

ELABORACIÓN:

Echamos las espinacas, la manzana con o sin piel, un buen trozo de piña, y el medio pepino y el zumo de limón, en un robot de cocina o en el vaso de la batidora y trituramos muy bien hasta que obtengamos una mezcla muy fina y homogénea.

Agregamos la cucharadita de miel o de sirope de ágave y trituramos de nuevo. Vertemos en un vaso y servimos bien fresquito.



¡ BUEN PROVECHO!