



5 meriendas saludables





Crepes con mantequilla de cacahuetes y chocolate

INGREDIENTES

2-3 huevos camperos / 1-2 cucharadas de mantequilla de cacahuetes / 1-2 onzas de chocolate / 100 g. fresas

Lo primero que haremos será batir bien los huevos durante 1 o 2 minutos, así como lavar y cortar las fresas por la mitad.

Una vez tenemos los huevos batidos, colocamos una sartén al fuego, añadimos unas gotas de aceite de oliva virgen extra y cuando esta esté bien caliente añadimos los huevos creando una especie de capa por toda la sartén.

Seguidamente, vamos añadiendo el resto de ingredientes, comenzando por la mantequilla de cacahuete y el chocolate, añadiendo también unas cuantas fresas a nuestra crepe.

Por último, cerramos la crepe, bajamos el fuego al mínimo y tapamos para que termine de cuajar el huevo.

Finalmente, emplatamos, añadimos el resto de fresas y ¡a merendar!



Yogur natural con avena y frutos rojos

INGREDIENTES

*1-2 yogures naturales / 3 o 4 cucharadas de copos de avena /
Un buen puñado de frambuesas y/o moras*

Una receta muy sencilla, pero muy rica y saludable. Simplemente mezclamos la fruta y copos de avena con el yogur y ¡a disfrutar!

Podéis probar a usar la fruta que más os guste: ¿qué tal melón y plátano?, o ¿melocotón con manzana?, ¿frambuesas y sandía?

También podéis probar a dejar en remojo durante 12 horas la avena.

¿Habéis probado los copos de avena integral gruesos? ¡Son mis favoritos!



Lentejas con tomate y caballa

INGREDIENTES

*100 g. Lentejas cocidas / 1 tomate pequeño / 1 lata de caballa en AOVE /
1 cucharada de vinagre de Módena / Sal y pimienta al gusto /
Aceite de oliva virgen extra*

Si las lentejas son de bote, recuerda lavar y escurrir bien las legumbres.

Mezclamos todos los ingredientes en un bol, añadimos una cucharada de AOVE, vinagre de Modena y sal. Mezclamos y ¡listo!

Puedes optar por usar sardinas o atún al natural.

Prueba con otras legumbres como garbanzos cocidos o alubias. ¡Riquísimo!



Sandwich de pan integral con aguacate y salmón

INGREDIENTES

*2 rebanadas de pan integral / 50 g. salmón ahumado /
½ aguacate / Un par de hojas de espinacas / ½ tomate /
2 espárragos blancos / AOVE*

Preparar un sandwich es fácil, pero es importante elegir bien el pan integral.

Recuerda mirar siempre las etiquetas: debe especificar “harina integral” en los primeros ingredientes.

Añade también verduras a tus bocatas. ¿Has probado vegetales asados?

¡Delicioso!



Hummus con palitos de zanahoria

INGREDIENTES

*400 g. garbanzos cocidos / 2-3 cucharadas de tahini / 1 diente de ajo /
zumo de ½ limón / AOVE / Media taza de agua / perejil /
Pimentón de La Vera / Sal*

Colocamos los garbanzos y el agua en el vaso de la batidora y batimos hasta conseguir una masa homogénea. Seguidamente, añadiremos el tahini, el diente de ajo pelado y machacado, el zumo de limón y la sal.

Mezclamos todo bien con un tenedor durante al menos 5 minutos hasta obtener una crema suave y cremosa.

Para terminar, lo colocamos en un bol o plato, hacemos un hueco en el centro del hummus y añadimos el aceite de oliva virgen extra, un poquito de perejil y si nos gusta, el pimentón de La Vera. Y para rematar esta merienda lavaremos y cortaremos en tiras un par de zanahorias.



¡Nos vemos en el mercado!

Espero que os haya gustado estas sencillas recetas de meriendas saludables.

Podéis encontrar todas estas recetas y más información acerca del desayuno en el blog.

También, en el canal de Youtube, encontraréis vídeos completos y muchas más cosas.

Y cada semana, hablamos sobre alimentación, nutrición y recetas sanas, sencillas y saludables en nuestra radio.

Para cualquier duda, sugerencia o lo que sea, no dudes en contactar conmigo.
