



MERIENDAS DIVERTIDAS, SOSTENIBLES Y SALUDABLES

Las meriendas pueden resultar un quebradero de cabeza si queremos ofrecer alimentos reales, nutritivos, sanos y que cuiden el planeta. Y más si nos toca prepararlas la noche anterior, llevarla al trabajo, o improvisarla en unos pocos minutos antes de su consumo.

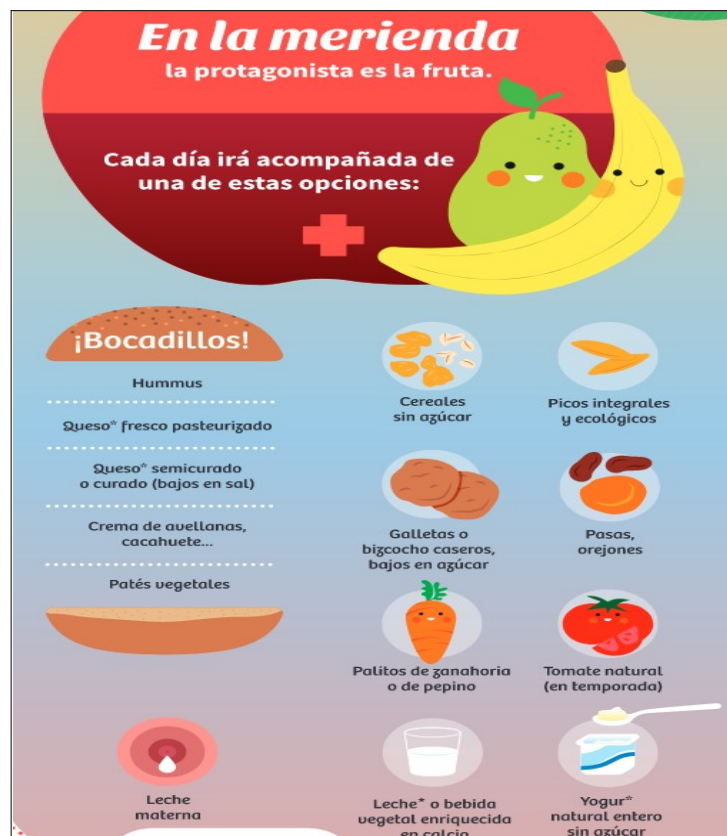
En cambio, **puede resultar muy fácil y satisfactorio**: basta con seguir unas pocas pautas y recurrir a propuestas sencillas y asequibles, con muchas probabilidades de gustarle a tus hijos e hijas.

En el MasterCheF (con F de familiar) te hemos enseñado algunas recetas para meriendas (y desayunos, picoteos...) que te explicamos más abajo, y con las que queremos ayudarte a no caer en los siguientes hábitos, muy habituales en el contexto alimentario actual:

- Presencia de demasiados productos industriales con sal, azúcar, aditivos y harinas refinadas. Por ejemplo, es habitual en las meriendas recurrir a zumos, ricos en azúcares libres, en lugar de fruta "tal cual" y agua.
- Carencia de frutas (y verdura). La merienda y el desayuno no es un momento dulce, necesariamente. Se puede reponer energía sin recurrir siempre a productos dulces.
- Presencia exclusiva de cereales refinados, cuyo aporte nutricional es poco más que calorías. En cambio, los cereales integrales contienen más nutrientes y fibra que los refinados, y sacian más.

Aquí puedes encontrar las **recomendaciones generales para unas meriendas sostenibles y saludables** del proyecto *Menús sostenibles, Planeta Saludables*, también disponibles para desayunos

(<http://alimentarelcambio.es/wp-content/uploads/2021/06/cartelDESAYUNOS-Y-MERIENDAS-def.pdf>)



Encuentra más recursos en alimentarelcambio.es/documentacion/





RECETARIO

I. Rollitos de colores

Con dos patés vegetales elaborados con una legumbre y una hortaliza sobre rebanada blanda alargada enrollada (disponible en algunos supermercados). Alternativa: minibiscotes en plato haciendo figuras.

Aptos también para *crudités*, bocatas, regañás, *craquers*...

CONTENIDO NUTRICIONAL:

PROTEÍNA+CARBOHIDRATOS+GRASAS POLIINSATURADAS+FIBRA+MICRO-NUTRIENTES
(Legumbre-cereal-verdura-AOVE)

I. A. Paté de lenteja y zanahoria (receta adaptada de www.ladolcegula.com)

Ingredientes

150g de lentejas	2 cucharadas de zumo de limón
3 zanahorias grandes	Aceite de oliva VE
1 ajo pequeño	Sal y pimienta negra al gusto
1 cucharadita de comino molido	Pan (formatos diversos)
1 cucharada de tahini	

Preparación

Hierve la zanahoria pelada cortada en rodajas durante 15 minutos (Si es ecológica, no necesitas leparala; basta con cepillarla al chorro). Escurrir y enfriar.

Puedes también asar la zanahoria, para un resultado más dulzón (30 minutos a 180°C aprox.)

Si utilizas lentejas secas, lavarlas y cocerlas con el doble de agua, sal y un chorro de aceite a fuego medio durante 15 minutos. Escurrir y dejar enfriar. Si usas lenteja en conserva, escurre y reserva.

En un baso ancho de batidora, mezcla lentejas y zanahoria con el aceite, tahini, ajo, zumo de limón, comino y sal.

Tritura hasta obtener una pasta homogénea. Si queda muy espeso, añade agua (de la coción) hasta conseguir una textura cremosa y rectifica de sal.

Con un rodillo, estira la rebanada sobre una superficie limpia, de manera que su anchura se reduzca a un tercio aproximadamente, y se haya ensanchado un poco.





Unta las pasta en las tortillas, dejando una franja de 1 cm sin hummus en un extremo. Puedes cubrir la pasta con una capa homogénea de rúcula u otra verdura de hoja verde que le guste a tus hijos/as o semillas, para buscar contraste de color.

Enrolla con cuidado la rebanada empezando por el extremo opuesto al que dejaste sin hummus, y avanza hasta el final cuando consigas un cilindro. Corta cuidadosa (con un cuchillo afilado) y transversalmente el cilindro en trozos de entre 1 y 2 cm de anchura. Colocar en plato.



I.B. Humus de garbanzo con pimiento asado

(adaptada de www.directoalpaladar.com)

Ingredientes (para 4 personas)

- | | |
|---|--|
| 200 g de garbanzos cocidos (conserva o naturales) | 5 ml de aceite de oliva V.E. |
| 4 Pimientos rojos pequeños asados | 5 g de comino molido |
| 10 g de pimentón (para peques facilitará que sea dulce) | Sal y y pimienta al gusto. |
| Zumo y ralladura de medio limón. | Opcionales: 1 cucharadita de tahini, cayena o copos de chile |
| | Pan (formatos diversos) |

Encuentra más recursos en alimentarelcambio.es/documentacion/

3





Preparación

Lava y asa los pimientos (50 minutos a 180 °C aprox., volteando a mitad de cocinado). Cuando se han enfriado, pelar y quitar las pipas. El jugo puede venirte muy bien para corregir la textura.

Si utilizas garbanzo seco, lavarlos y dejar en remojo al menos 12 horas. Cocerlos con el doble de agua y sal en olla exprés. Si usas garbanzo cocido en conserva, lavar en colador, escurrir y reservar.

En un baso ancho de batidora, mezcla garbanzos y pimientos con el resto de ingredientes: aceite, pimentón, zumo y ralladura de limón, comino, sal y pimienta (opcional: tahini y cayena),

Tritura hasta obtener una pasta homogénea. Si queda muy espeso, añade agua (o alguno de los caldos de coción si no usas conservas) hasta conseguir una textura cremosa. Rectifica de sal.

Puede comerse acompañado de crudités (zanahoria, apio, colinabo), nachos de maíz, como salsa para fajitas. Puede resultar divertido, si tienes otros patés, untar mini-biscotes y hacer figuras geométricas con los diferentes patés.

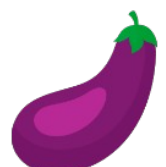
¡Buen provecho!



Hay tantos patés vegetales como combinaciones posibles entre legumbres, frutos secos/semillas, hortalizas y especias ¡Las alternativas a los embutidos son infinitas! Otras recetas utilizadas en talleres previos son:

Humus de remolacha	Humus de guisante
1 taza de garbanzos cocidos envasados	1 taza de garbanzos cocidos envasados
1 remolacha cocida mediana	1 taza de guisantes congelados o de lata
4 cucharadas de aceite de oliva	½ taza de garbanzos cocidos envasados
2 cucharadas de tahini	4 cucharadas de aceite de oliva
Zumo de limón	Zumo de limón
1 Ajo mediano, orégano y comino	Sal y pimienta

Encuentra más recursos en alimentarelcambio.es/documentacion/





II. **DECOtosta: Paté de aceitunas y pipas (*tapenade*) sobre rebanada de pan integral y decorada con vegetales de temporada.**

Aptos también para *crudités*, bocatas, regañás, *craquers*...

CONTENIDO NUTRICIONAL:

PROTEÍNA+CARBOHIDRATOS+GRASAS POLIINSATURADAS+FIBRA+MicroNUTRIENTES
(Cereal-semillas-verdura-AOVE)

Ingredientes

150 g de olivas negras deshuesadas

1 diente de ajo

2 cucharadas de aceite de oliva

40 g de pipas de girasol sin cáscara

Zumo de medio limón

Tomillo y orégano

1 cucharada de alcaparras

6 rebanadas de pan integral

Adaptación a peques: añadir 2 zanahorias medianas cocidas y reducir la cantidad de alcaparras.

Para decorar: guisantes cocidos, maíz, zanahoria rallada, rodajas de aceitunas, lombarda o col cortada muy fina, tiras de pimiento rojo, brotes de alfalfa o de soja, etc.



Preparación

Pela las zanahorias (si son ecológicas, basta con lavarlas bien), cortalas en rodajas de 1 cm y cuécelas 5 minutos. Escurre y enfría con un colador.

Tritura todos los ingredientes hasta lograr una pasta. Corrige la sal.

Tuesta el pan y unta el paté sobre las tostadas dejando una capa generosa.

Decora la tostada utilizando trozos de hortaliza de temporada y verduras en conserva: caras, formas geométricas, mensajes... ¡como tú quieras!.

(Receta adaptada de <https://www.buenoyvegano.com/2018/05/21/10-pates-vegetales-incorporar-cocina/>).

Encuentra más recursos en alimentarelcambio.es/documentacion/

5





III. Sándwich PLATAHUETE

Facilísima y dulce variante del sándwich mixto: pan integral, mantequilla de cacahuete y rodajas de plátano. 100% vegetal, sin ingredientes procedentes de ganadería industrial. Tostado... ¡aún más rico!

CONTENIDO NUTRICIONAL:

**PROTEÍNA+CARBOHIDRATOS+GRASAS MONO
/POLINSATURADAS+FIBRA+MICRONUTRIENTES (Cereal-legumbre-fruta)**

Ingredientes (por unidad, variante a bocata con tortilla de trigo)

1 tortilla de trigo

Mantequilla de cacahuete natural (sin azúcar, aceites o aditivos añadidos)

Fruta: medio plátano, media manzana pequeña...

Semillas o frutos secos: girasol, calabaza, chía...

(Variante de verano no dulce y más ligera: sustituir el plátano por pepino)



Preparación

Parte la fruta (o el pepino) en rodajas de 0,5 cm aproximadamente.

Sobre un plato suficientemente ancho, coloca la tortilla y corta un radio (desde el centro al extremo).

Divide imaginariamente la tortilla en 3 partes iguales. En la primera, unta una capa de mantequilla de cacahuete (tirando a fina: ¡este alimento tiene muchas calorías!). En la segunda, añade las semillas o frutos secos que desees. En la tercera, coloca las rebanadas de fruta o pepino.

Para montar el bocata, dobla la primera parte (mantequilla) sobre la segunda (semillas), y sigue doblando sobre la tercera (fruta). Puedes tostar el bocata resultante, o partirlo por la mitad para comerlo más fácilmente.

(Adaptación de receta compartida en el parque por familias de la El La Jara, en Madrid)

Encuentra más recursos en alimentarelcambio.es/documentacion/

6





OTROS RECURSOS PRÁCTICOS

Recetario Comida rápida, barata y saludable,

a cargo de una nutricionista, una chef y una periodista, y publicado por el Ministerio de Consumo.

- saludable, sencillo, barato (1 o 2 €/ración) y divulgativo
- herramienta para combatir el sobrepeso y la desigualdad
- respetuoso con la diversidad y con el planeta



Recetario del proyecto Menús Sostenibles, Planeta Saludable,

destinado a cualquier familia con peques. Recopila recetas pensadas para los y las más pequeñas de la casa, y adecuadas para toda la familia. Incluye:

- Recetas con verduras de temporada.
- Platos basados en proteína vegetal.
- Salsas y patés vegetales para cenas y guarniciones
- Recetas con cereales diversos.
- Desayunos y meriendas saludables.

¡Algunas en formato **video-recetas!**

Guía para familias sobre alimentación saludable y sostenible: "Pasos hacia una alimentación más sostenible y saludable en la primera infancia"

Aporta 7 herramientas prácticas aplicadas a 7 problemas habituales en alimentación.

