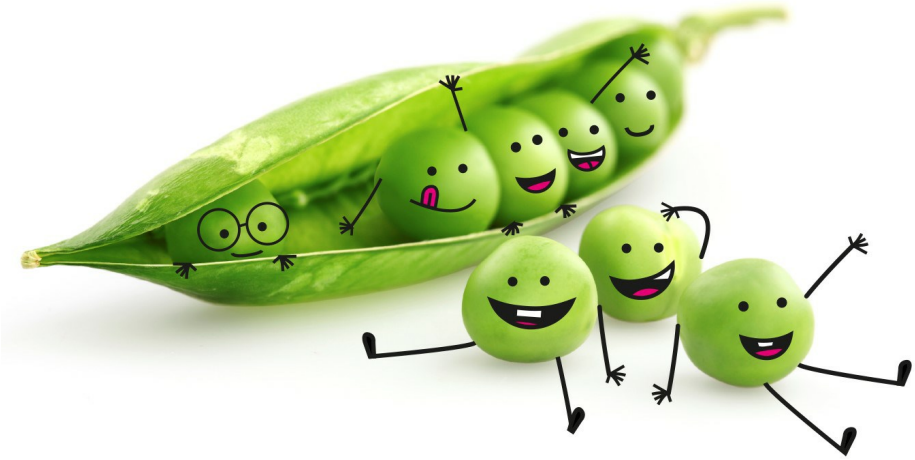
Ideas para meriendas y fiestas saludables

24 de Febrero de 2021

Tiempo estimado de lectura: 4 min

Meriendas saludables

Con frecuencia, en las meriendas y cenas encontramos un exceso de embutidos, fiambres, cremas chocolateadas, productos de aperitivos y otras combinaciones de alimentos poco adecuadas si tenemos en cuenta la frecuencia de consumo de estos.



Los siguientes **ejemplos** pueden servir para añadir opciones más saludables y variadas:

En el lugar de bocadillos con exceso de derivados cárnicos, probad con bocadillos o tostadas de:

- **Carnes y aves frescas:**
  - Filete de pechuga de pavo fresca salteada con setas.
  - Tostada gratinada al horno con tiras de pechuga de pollo, bechamel y queso.
  - Fiambre casero con carne de ternera o cerdo picada.
  - Mini "pizzas" de pan con base de tomate fresco, queso, carne picada de pollo aderezada con albahaca.
- **Pescado fresco:**
  - Tiras de caballa fresca (sin espinas) preparadas en escabeche con canónigos y brotes tiernos de espinacas.
  - Gambas cocidas y picadiñas con lechuga, olivas negras y créemela de zanahoria con aceite de oliva.
  - Pulpo con aceite y pimiento dulce o picante.
- **Pescado en conserva:**
  - Sardinillas en conserva, tomate y aros de cebolla.
  - Atún con pimientos morrones y aceite.

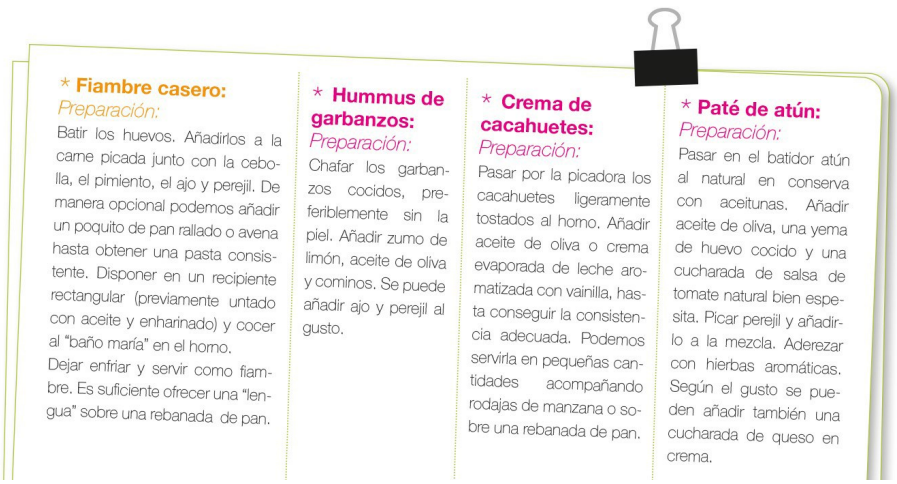
    - Mejillones en escabeche y tiras de lechuga con rúcula.
- **Huevos**:
    - Tortilla de patatas, de calabacín…
    - Tostadas de huevo cocido, lechuga, tomate y espárragos.

En el lugar de bocadillos con exceso de cremas dulces para untar, probad con bocadillos o tostadas de:

- **Cremas de vegetales frescos:de vegetales frescos:**
    - Crema de aguacate o guacamole.de aguacate o guacamole.
    - Rebanada de pan, tomate rayado y aceite.
    - ?Hummus? de legumbres (garbanzos, habas…)
- **Créemelas con frutas frescas y frutos secos:**
    - Rebanda de pan con queso fresco y compota de manzana.
    - Tuesta con ?compota? de figos, nueces pinchazos y queso de cabra gratinado.
    - Rebanada de pan con queso fresco y xelatina de frutas naturales.
    - Créemela de cacahuetes casera.
    - ?Bocadillos? de uvas y dátiles con taquiños pequeños de queso curado.
- Pescado:
    - Créemela de pescado, olivas y pepino en conserva.
    - Paté casero de atún y tomate.

En lugar de ofrecer un exceso de productos de pastelería y productos de merienda, zumos comerciales… probad con:

- **Zumo natural** yogur o leche cuajada.
- **Batidos de fruta con leche + tostada de pan:**
    - Fresas, yogur y leche.
    - Fresas con zumo de naranja.
    - Plátano, naranja, manzana…
- **Macedonia** de frutas frescas.
- Un trocito de repostería **casera** (baja en azúcares, saborizada con vainilla y limón).
- Rebanda de pan **con aceite** y pimiento + **yogur**.

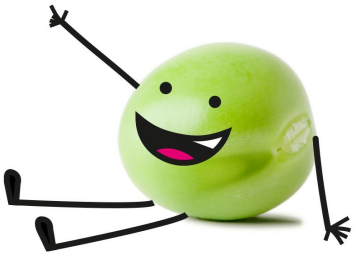


* **Fiambre casero:**
Preparación:
Batir los huevos. Añadirlos a la carne picada junto con la cebolla, el pimiento, el ajo y perejil. De manera opcional podemos añadir un poquito de pan rallado o avena hasta obtener una pasta consistente. Disponer en un recipiente rectangular (previamente untado con aceite y enharinado) y cocer al "baño maría" en el horno.
Dejar enfriar y servir como fiambre. Es suficiente ofrecer una "lengua" sobre una rebanada de pan.

* **Hummus de garbanzos:**
Preparación:
Chafar los garbanzos cocidos, preferiblemente sin la piel. Añadir zumo de limón, aceite de oliva y cominos. Se puede añadir ajo y perejil al gusto.

* **Crema de cacahuetes:**
Preparación:
Pasar por la picadora los cacahuetes ligeramente tostados al horno. Añadir aceite de oliva o crema evaporada de leche aromatizada con vainilla, hasta conseguir la consistencia adecuada. Podemos servirla en pequeñas cantidades acompañando rodajas de manzana o sobre una rebanada de pan.

* **Paté de atún:**
Preparación:
Pasar en el batidor atún al natural en conserva con aceitunas. Añadir aceite de oliva, una yema de huevo cocido y una cucharada de salsa de tomate natural bien espesita. Picar perejil y añadirlo a la mezcla. Aderezar con hierbas aromáticas. Según el gusto se pueden añadir también una cucharada de queso en crema.



Fiestas saludables

Podemos preparar recetas muy ricas para nuestra fiesta del aniversario. Cuanto más sencillas, mejor: pan con queso, tortilla de patata, tostadas de guacamole, huevos rellenos, croquetas caseras de pollo, pequeñas albóndigas con tomate natural...¡mmmm!. Además, ayudamos y enseñamos nuestras dotes culinarias. **¡¡¡Bienvenidos al club de la cocina saludable!!!!**

