

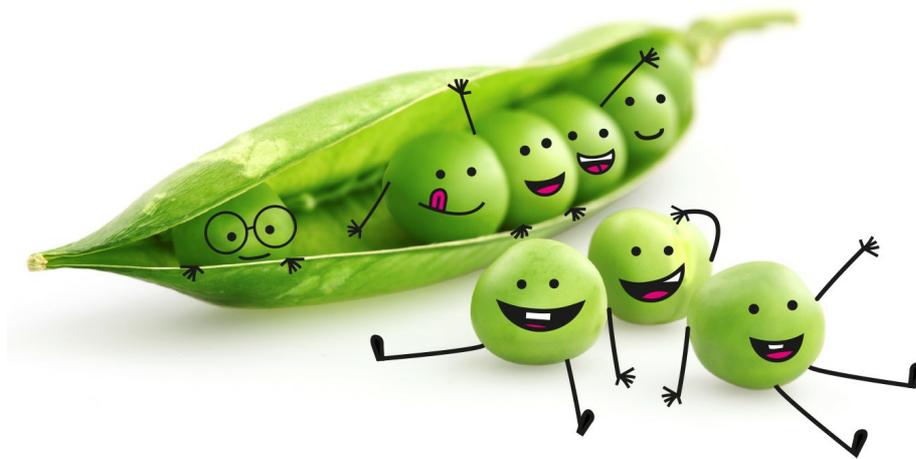
# Ideas para meriendas y fiestas saludables

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...)
- **Crémelas 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.
  - Crémela de cacahuets casera.
  - ?Bocadillos? de uvas y dátiles con taquiños pequeños de queso curado.
- **Pescado:**
  - Crémela 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 trocico 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 rebanda 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 cacahuets:**  
*Preparación:*  
Pasar por la picadora los cacahuets 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 rebanda 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...¡immmm!. Además, ayudamos y enseñamos nuestras dotes culinarias. **¡¡¡Bienvenidos al club de la cocina saludable!!!!**

