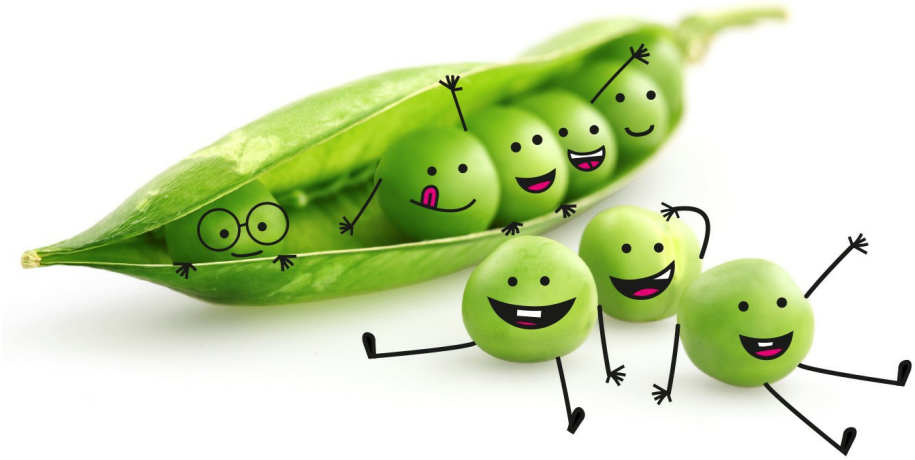
Ideas para merendas e festas saudables

24 de Febreiro de 2021

Tempo estimado de lectura: 4 min

Merendas saudables

Con frecuencia, nas merendas e ceas atopamos un exceso de embutidos, friames, cremas chocolateadas, produtos de aperitivos e outras combinacións de alimentos pouco adecuadas se temos en conta a frecuencia de consumo destes.



Os seguintes **exemplos** poden servir para engadir opcións máis saudables e variadas:

No lugar de bocadillos con exceso de derivados cárnicos, probade con bocadillos ou tostas de:

- **Carnes e aves frescas:**
  - Filete de peituga de pavo fresca salteada con cogomelos.
  - Tosta gratinada ao forno con tiras de peituga de polo, bechamel e queixo.
  - Friame caseiro con carne de tenreira ou porco picada.
  - Mini "pizzas" de pan con base de tomate fresco, queixo, carne picada de polo aderezada con alfábega.
- **Peixe fresco:**
  - Tiras de xarda fresca (sen espiñas) preparadas en escabeche con herba dos cóengos e brotes tenros de espinacas.
  - Gambas cocidas e picadiñas con leituga, olivas negras e crema de cenoira con aceite de oliva.
  - Polbo con aceite e pemento doce ou picante.
- **Peixe en conserva:**
  - Xoubas en conserva, tomate e aros de cebola.
  - Atún con pementos morróns e aceite.
  - Mexillóns en escabeche e tiras de leituga con eiruga.

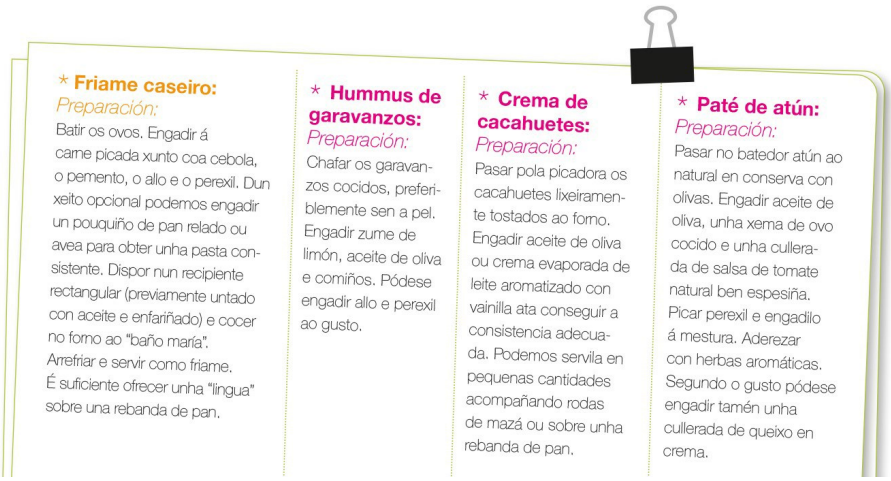
- **Ovos**:
  - Tortilla de patacas, de cabaciña...
  - Tosta de ovo cocido, leituga, tomate e espárragos.

No lugar de bocadillos con exceso de cremas doces para untar, probade con bocadillos ou tostas de:

- **Cremas de vexetais frescos:**
  - Crema de aguacate ou guacamole.
  - Rebanda de pan, tomate raiado e aceite.
  - "Hummus" de legumes (garavanzos, fabas...)
- **Cremas con froitas frescas e froitos secos:**
  - Rebanda de pan con queixo fresco e compota de mazá.
  - Tosta con "compota" de figos, noces picadas e queixo de cabra gratinado.
  - Rebanada de pan con queixo fresco e xelatina de froitas naturais.
  - Crema de cacahuetes caseira.
  - "Bocadillos" de uvas e dátiles con taquiños pequenos de queixo curado.
- Peixe:
  - Crema de peixe, olivas e cogombro en conserva.
  - Paté caseiro de atún e tomate.

En lugar de ofrecer un exceso de produtos de pastelería e produtos de merenda, zumes comerciais... probade con:

- **Zume natural** + iogur ou leite caiado.
- **Batidos de froita con leite + tosta de pan:**
  - Amorodos, iogur e leite.
  - Amorodos con zume de laranxa.
  - Plátano, laranxa, mazá...
- **Macedonia** de froitas frescas.
- Un anaquiño de **repostería caseira** (baixa en azucres, saborizada con vainilla e limón).
- Rebanda de **pan con aceite** e pemento + **iogur**.

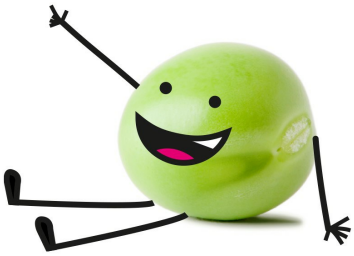


* **Friame caseiro:**
Preparación:
Bater os ovos. Engadir á came picada xunto coa cebola, o pemento, o allo e o perexil. Dun xeito opcional podemos engadir un pouquiño de pan relado ou avea para obter unha pasta consistente. Dispor nun recipiente rectangular (previamente untado con aceite e enfariñado) e cocer no forno ao "baño maría". Arrefriar e servir como friame. É suficiente ofrecer unha "lingua" sobre una rebanda de pan.

* **Hummus de garavanzos:**
Preparación:
Chafar os garavanzos cocidos, preferiblemente sen a pel. Engadir zume de limón, aceite de oliva e comiños. Pódese engadir allo e perexil ao gusto.

* **Crema de cacahuetes:**
Preparación:
Pasar pola picadora os cacahuetes lixeiramente tostados ao forno. Engadir aceite de oliva ou crema evaporada de leite aromatizado con vainilla ata conseguir a consistencia adecuada. Podemos servila en pequenas cantidades acompañando rodas de mazá ou sobre unha rebanda de pan.

* **Paté de atún:**
Preparación:
Pasar no batedor atún ao natural en conserva con olivas. Engadir aceite de oliva, unha xema de ovo cocido e unha cullerada de salsa de tomate natural ben espesiña. Picar perexil e engadilo á mestura. Aderezar con herbas aromáticas. Segundo o gusto pódese engadir tamén unha cullerada de queixo en crema.



Festas saudables

Podemos preparar receitas moi ricas para a nosa festa do aniversario. Canto máis sinxelas, mellor: pan con queixo, tortilla de pataca, tostas de guacamole, ovos recheos, croquetas caseiras de polo, pequenas albóndigas con tomate natural...mmmm!. Ademais, axudamos e ensinamos os nosos dotes culinarios. **Benvidos ao club da cociña saudable!!!!**

