

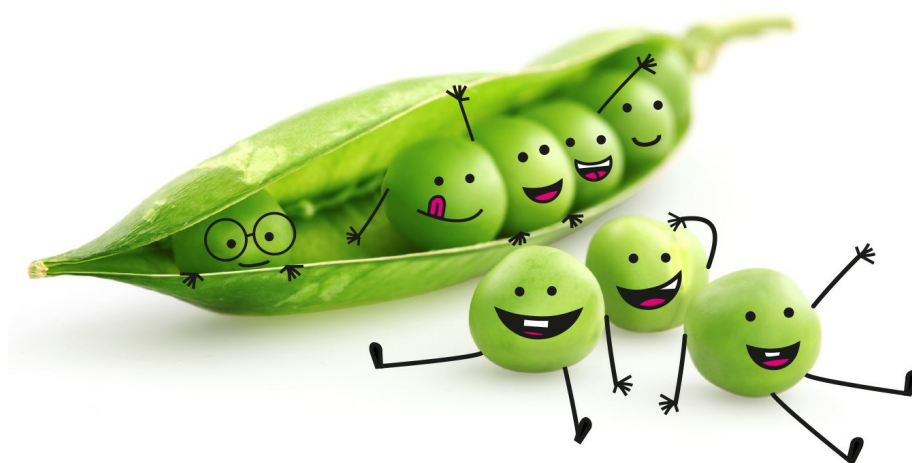
Ideas para merendas e festas saudables

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.
- Rebanda de pan con queixo fresco e xelatina de froitas naturais.
- Crema de cacahuets 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 caído.

- **Batidos de froita con leite + tosta de pan:**

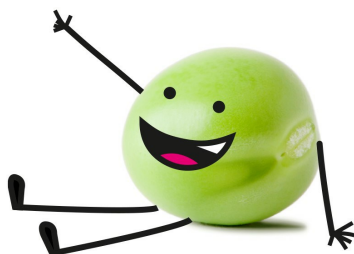
- Amorodos, iogur e leite.
- Amorodos con zume de laranxa.
- Plátano, laranxa, mazá...

- **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**.





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 cocifa saudable!!!!**



