

# RECETAS: desayunos y meriendas para niños geniales

NORTE  SALUD NUTRICIÓN

Patricia Hernández Rodríguez  
Griselda Herrero Martín



# ÍNDICE

- 9 Bol de yogur con fresas y mix de frutos secos
- 11 Batido de plátano
- 13 Batido de avena, plátano y fresa
- 15 Zumo de zanahoria, manzana y naranja
- 17 Batido de fresas y cerezas
- 19 Batido de plátano y chocolate
- 21 Tostada de aguacate
- 23 Tostada de queso fresco y kiwi
- 25 Tostada de crema de cacao casera

- 27 Bolitas de manzana
- 29 Galletas de dátiles, avellanas y avena
- 31 Galletas de plátano, avena y chocolate
- 33 Galletas de plátano, avena y canela
- 35 Galletas de garbanzos, avena, frutos secos y chocolate
- 37 Bizcocho de avena y plátano
- 39 Bizcochito a la sartén de frutos secos y cacao
- 41 Brownie de avena, plátano y cacao
- 43 Muffins de avena, plátano y manzana
- 45 Magdalenas caseras
- 47 Crepes integrales

# Bol de yogur con fresas y mix de frutos secos

tiempo de preparación  
5 minutos

dificultad  
baja

alérgenos



LÁCTEOS



FRUTOS DE CÁSCARA

## ingredientes

125g de yogur natural

Puede ser sin lactosa o bebida vegetal

5 fresas

Mix de frutos secos

A elegir



INTENTA  
PONERLO  
ATRACTIVO A  
LA VISTA

1 ración

## procedimiento

- 1 Lavar y cortar las fresas en trocitos
- 2 Machacar los frutos secos
- 3 Añadir en un bol el yogurt, las fresas y los frutos secos

## notas útiles

- Se podría sustituir el yogur natural por uno sin lactosa o de soja

# Batido de plátano

tiempo de  
preparación  
5 minutos

dificultad alérgenos  
baja



LÁCTEOS

## ingredientes

1 plátano

Preferiblemente maduro

200ml de leche

Puede ser sin lactosa o bebida vegetal

3 cucharadas de avena

3 pasas

1 pizca de canela  
opcional



1 ración

## procedimiento

- 1 Añadir en un mismo recipiente el plátano, la leche, la avena, las pasas y la canela (opcional)
- 2 Mezclar y batir todos los ingredientes hasta que quede homogénea la mezcla.

## notas útiles

- Se podría sustituir la leche por una sin lactosa o bebida vegetal



# Batido de avena, plátano y fresa

tiempo de  
preparación  
5 minutos

dificultad alérgenos  
baja



LÁCTEOS

## ingredientes

1 plátano

Preferiblemente maduro

1/2 vaso de leche

Puede ser sin lactosa o bebida vegetal

1/2 taza de avena

1 taza de fresas



1 ración

## procedimiento

- 1 En un recipiente, picar y moler la avena
- 2 Partir en trocitos las fresas y el plátano
- 3 Colocar en un recipiente la leche, la avena, las fresas y el plátano
- 4 Batir todos los ingredientes hasta dejar una mezcla homogénea

## notas útiles

- Se podría sustituir la leche por una sin lactosa o por bebida vegetal

# Zumo de zanahoria, manzana y naranja

tiempo de  
preparación

7 minutos

dificultad alérgenos

baja

ingredientes

2 zanahorias

Tamaño mediano

1 manzana

Preferiblemente madura

2 naranjas

Preferiblemente maduras



1 ración

## procedimiento

- 1 Lavar y pelar las zanahorias. La manzana puede pelarse también o dejarse con la piel. Trocear ambos.
- 2 Exprimir el zumo de la naranja
- 3 Colocar en una batidora el zumo de naranja, la manzana y las zanahorias y batir todo
- 4 Batir todos los ingredientes hasta dejar una mezcla homogénea

## notas útiles

- También puedes incorporar platano, mango o melón
- Si lo deseas más líquido añade más zumo de naranja

# Batido de fresas y cerezas

tiempo de  
preparación  
**5 minutos**

dificultad alérgenos  
**baja**



LÁCTEOS

## ingredientes

**20 fresas**

Preferiblemente maduras

**1 vaso de leche**

Puede ser sin lactosa o bebida vegetal

**10 cerezas**

**1 yogur natural**

Puede ser sin lactosa o de soja



**3 raciones**

## procedimiento

- 1 Lavar bien las fresas y partirlas en trocitos pequeños.
- 2 Lavar bien las cerezas y partirlas con cuidado, retirando el hueso.
- 3 Añadir en un recipiente las fresas, las cerezas, el yogur y la leche
- 4 Batir todos los ingredientes hasta dejar una mezcla homogénea , de textura suave y cremosa

## notas útiles

- Se podría sustituir la leche por uno sin lactosa o por bebida vegetal
- Se podría sustituir el yogur por uno sin lactosa o de soja

# Batido de plátano y chocolate

tiempo de preparación

5 minutos

dificultad alérgenos

baja



LÁCTEOS



FRUTOS DE CÁSCARA

ingredientes

1 plátano

Preferiblemente maduro

500 ml de leche

Puede ser sin lactosa o bebida vegetal

2-3 cucharadas de postre de cacao negro desgrasado en polvo

Canela

Al gusto

5 avellanas

opcional



2 raciones

# procedimiento

- 1 Pelar y trocear el plátano
- 2 Añadir en un recipiente el plátano, el cacao y una pizca de canela, vertiendo por encima la leche
- 3 Añadir en un recipiente las fresas, las cerezas, el yogur y la leche
- 4 Batir todos los ingredientes hasta dejar una mezcla homogénea , de textura suave y cremosa

## notas útiles

- Se podría sustituir la leche por una sin lactosa o por bebida vegetal



# Tostada de aguacate

tiempo de  
preparación  
5 minutos

dificultad alérgenos  
baja



LÁCTEOS



CONTIENE  
GLUTEN

## ingredientes

1 rebanada de pan inte-  
gral

Puede ser de espelta, centeno o sin gluten

1/2 aguacate

A poder ser maduro

Queso parmesano rallado  
opcional

Queso fresco  
opcional

Trocitos de fruta  
opcional



1 ración

## procedimiento

- 1 En un recipiente, picar y moler la avena
- 2 Partir en trocitos las fresas y el plátano
- 3 Colocar en un recipiente la leche, la avena, las fresas y el plátano
- 4 Batir todos los ingredientes hasta dejar una mezcla homogénea

## notas útiles

- Se podría cambiar el queso fresco y el parmesano por uno sin lactosa
- La rebanada de pan integral puede ser de cebada, de espelta, sin gluten...

# Tostadas de queso fresco y kiwi

tiempo de  
preparación  
5 minutos

dificultad alérgenos  
baja



LÁCTEOS



CONTIENE  
GLUTEN



FRUTOS  
DE CÁSCARA

## ingredientes

1 rebanada de pan

Puede ser integral o sin gluten

Queso fresco

Puede ser sin lactosa

Kiwi

Canela

opcional

Puñado de almendras

opcional



1 ración

## procedimiento

- 1 Pelar y partir en rodajas el kiwi
- 2 Untar el queso fresco en la rebanada
- 3 Colocar en la rebanada el kiwi
- 4 Añadir canela y las almendras troceadas al gusto

## notas útiles

- Se podría sustituir el queso fresco a sin lactosa
- La rebanada de pan integral puede ser de cebada, de espelta, sin gluten...

# Tostadas de crema de cacao casera

tiempo de preparación  
10 minutos

dificultad **media** alérgenos



CONTIENE  
GLUTEN



FRUTOS  
DE CÁSCARA

## ingredientes

1 rebanada de pan integral  
Puede ser de espelta, centeno o sin gluten

130 ml de bebida de arroz  
Puede ser otra bebida vegetal

30 ml de aceite de oliva suave

125g de avellanas tostadas sin sal

30g cacao puro en polvo son azúcares añadidos

140g de dátiles naturales sin hueso



**Tostada: 1 ración**  
**Crema de cacao: 15 raciones**

## procedimiento

- 1 Colocamos en un recipiente grande las avellanas y las trituramos con una batidora o picadora
- 2 Añadimos el cacao, la bebida de arroz, el aceite y los dátiles y batimos todo bien hasta que quede una mezcla homogénea
- 3 Colocarla en un recipiente de cristal
- 4 Untarla en la tostada

## notas útiles

- La crema puede estar guardada en refrigeración hasta 7 días
- La rebanada de pan integral puede ser de cebada, de espelta, sin gluten...
- Se podría sustituir la bebida de arroz por otra bebida vegetal

# Bolitas de manzana

tiempo de  
preparación  
15 minutos

dificultad alérgenos  
media



FRUTOS  
DE CÁSCARA

## ingredientes

1/2 taza de almendras

80g manzana seca

1 taza de avena

70g dátiles picados

2 cucharadas de zumo de  
limón

1/2 cucharada de canela

1 pizca de sal



**4 raciones**

## procedimiento

- 1 En un recipiente picar y moler las almendras
- 2 Añadir en un recipiente grande las almendras molidas, la avena, la manzana seca, los dátiles, el zumo de limón, la canela y la sal
- 3 Mezclar bien todos los ingredientes hasta que quede una mezcla homogénea
- 4 Colocar en una bandeja dicha mezcla en forma de bolitas

## notas útiles

- Se pueden conservar hasta 4 días en un lugar seco



# Galletas de dátiles, avellanas y avena

tiempo de  
preparación  
30 minutos

dificultad **media** alérgenos



FRUTOS  
DE CÁSCARA



CONTIENE  
GLUTEN

ingredientes

200g avellanas tostadas

10 dátiles

1/2 taza de bebida avena  
O leche u otra bebida vegetal

1/2 taza de harina integral  
De espelta o avena

1 taza de copos de avena



**3 raciones**

# procedimiento

- 1 En un recipiente grande, triturar las avellanas
- 2 Añadir los dátiles (sin hueso) y la bebida de avena y mezclar y batir
- 3 Añadir la harina y batir. Seguido añadir los copos de avena y volver a batir y mezclar.
- 4 Colocar en una bandeja de horno papel de horno. Con dos cucharas, ir colocando la masa en forma de bolitas
- 5 Colocar otro papel de horno por encima y aplastar para dejarlo en forma de galletas
- 6 Hornear a 170 grados durante unos 15 minutos (dependiendo del gusto más tostadas o menos)
- 7 Dejar enfriar

## notas útiles

- Se podría sustituir la bebida de avena por leche, leche sin lactosa u otra bebida vegetal
- Se pueden conservar hasta 5 días en un lugar seco
- Se podría sustituirla harina integral por harina de espelta o avena

# Galletas de plátano, avena y chocolate

tiempo de  
preparación

30 minutos

dificultad alérgenos

media

ingredientes

1 plátano

A poder ser maduro

10 dátiles

1 taza de avena

2 onzas de chocolate  
negro (<75% cacao)



2 raciones

## procedimiento

- 1 Precalentar el horno a 180°C con calor que vaya de arriba a abajo
- 2 Machaca el plátano con el tenedor
- 3 Añadir en un recipiente el plátano y la taza de avena y remover.
- 4 Añadir el chocolate picado con un cuchillo y mezclarlo
- 5 Colocar papel de hornear en la bandeja de horno e ir colocando la masa dándoles forma.
- 6 Hornear durante 12-14 minutos hasta que estén doradas
- 7 Dejar enfriar

## notas útiles

- Se pueden conservar hasta 5 días en un lugar seco

# Galletas de plátano, avena y canela

tiempo de  
preparación

30 minutos

dificultad alérgenos

media

ingredientes

2 plátanos

A poder ser maduros

60 gr de avena

Canela

Al gusto



1 ración

## procedimiento

- 1 Precalentar el horno a 180°C
- 2 Aplasta con un tenedor los dos plátanos bien maduros
- 3 Mezclar la avena con el plátano
- 4 Añadir una pizca de canela
- 5 Colocar papel de hornear en la bandeja de horno e ir colocando la masa dándoles forma con la ayuda de dos cucharas.
- 6 Hornear durante 20 minutos hasta que estén doradas
- 7 Dejar enfriar

## notas útiles

- Se pueden conservar hasta 4 días en un lugar seco

# Galletas de garbanzo y avena con frutos secos y chocolate

tiempo de  
preparación  
40 minutos

dificultad **media** alérgenos



FRUTOS  
DE CÁSCARA

## ingredientes

200gr garbanzos cocidos

20gr harina de avena

15gr copos de avena

5 dátiles

1 cucharada de aceite de  
oliva

4 onzas chocolate negro  
>75% cacao

Frutos secos

Al gusto

Canela

Al gusto



**5 raciones**

## procedimiento

- 1 Precalentamos el horno a 180°C
- 2 Lavamos los garbanzos y quitamos el hueso a los dátiles (en el caso de que los tengan)
- 3 En un recipiente grande, trituramos los garbanzos junto los dátiles.
- 4 Añadimos la avena, canela y aceite y mezclamos bien.
- 5 Colocar otro papel de horno por encima y aplastar para dejarlo en forma de galletas
- 6 Hacemos bolitas y les damos forma y las colocamos en la bandeja de horno con papel de hornear.
- 7 Colocamos encima los frutos secos picados y hornear 180°C durante 25 min hasta que estén doradas
- 8 Dejar enfriar y colocar encima el chocolate derretido

## notas útiles

- Se pueden conservar hasta 5 días en un lugar seco



# Bizcocho de avena y plátano

tiempo de  
preparación  
35 minutos

dificultad alérgenos  
media



HUEVOS



FRUTOS  
DE CÁSCARA

## ingredientes

2 plátanos  
Maduros

4 huevos

120gr de harina de avena

10gr de levadura

20gr de pasas  
Opcional

20gr de nueces  
Opcional



**4 raciones**

# procedimiento

- 1 Precalentar el horno a 170°C
- 2 Añadir en un recipiente grande el plátano troceado, los huevos, la harina de avena y la levadura
- 3 Mezclar bien todos los ingredientes hasta que quede una mezcla homogénea
- 4 Añadir si se desea, las pasas y nueces
- 5 Untar el molde con aceite de oliva y espolvorear por encima con la harina
- 6 Llenar el molde y hornear durante 20 minutos hasta que esté dorado.
- 7 Dejar enfriar

## notas útiles

- Se pueden conservar hasta 4 días en un lugar seco

# Bizcochito a la sartén con frutos secos y cacao

tiempo de preparación  
15 minutos

dificultad alérgenos  
media



HUEVOS



FRUTOS DE CÁSCARA

## ingredientes

200gr claras

1 huevo

80gr de harina de avena

1/2 cucharadas de levadura

1 cucharadas cacao negro desgrasado

Chocolate negro

Aceite de oliva

Frutos secos picados

Al gusto



**4 raciones**

## procedimiento

- 1 Mezclamos claras, avena, edulcorante, cacao y levadura (mejor ayudar de una licuadora)
- 2 Untar la sartén con un poco de aceite de oliva
- 3 Poner en la sartén ( tamaño mediano) a fuego medio y tapamos.
- 4 Poner el chocolate en trocitos, esperar que se derritan
- 5 Se toma caliente

## notas útiles

- Se puede conservar hasta 4 días en un lugar seco

# Brownie de avena, plátano y cacao

tiempo de  
preparación  
35 minutos

dificultad  
media

alérgenos



HUEVOS



LÁCTEOS



FRUTOS  
DE CÁSCARA

## ingredientes

2 plátanos  
Maduros

1 huevo

6 cucharadas de harina  
de avena

3 cucharadas de leche  
Puede ser sin lactosa o bebida vege-  
tal

2 cucharadas cacao ne-  
gro desgrasado

Frutos secos  
Opcional



5 raciones

# procedimiento

- 1 Precalentar el horno a 180°C
- 2 Añadir en un recipiente grande el plátano troceado, el huevo, la harina de avena, la leche y el cacao
- 3 Mezclar bien todos los ingredientes hasta que quede una mezcla homogénea
- 4 Añadir si se desea, los frutos secos
- 5 Untar el molde con aceite de oliva y espolvorear por encima con la harina
- 6 Llenar el molde y hornear durante 15-20 minutos hasta que esté dorado.
- 7 Se toma caliente

## notas útiles

- Se puede conservar hasta 4 días en un lugar seco
- La leche se podría cambiar por sin lactosa o bebida vegetal

# Muffins de avena, plátano y manzana

tiempo de  
preparación  
35 minutos

dificultad alérgenos  
media



HUEVOS

ingredientes

3 plátanos  
Maduros

1 manzana en trozos

2 tazas de copos de  
avena

2 huevos

4 dátiles deshuesados  
Sino normales y se deshuesa

1 cucharada aceite girasol

Canela  
Opcional



**3 raciones**

# procedimiento

- 1 Precalentar el horno a 180°C
- 2 Añadir en un recipiente grande el plátano troceado, los huevos, los dátiles, los copos de avena, el aceite y la canela al gusto.
- 3 Mezclar bien todos los ingredientes hasta que quede una mezcla homogénea
- 4 Añadir los trocitos de manzana
- 5 Rellenar los moldes de muffin con la masa
- 6 Hornear durante 20 minutos hasta que esté dorado.
- 7 Dejar enfriar

## notas útiles

- La masa puede estar guardada en refrigeración hasta 3 días
- Se pueden conservar hasta 4 días en un lugar seco



# Magdalenas caseras

tiempo de  
preparación  
40 minutos

dificultad alérgenos  
media



HUEVOS



LÁCTEOS



CONTIENE  
GLUTEN

## ingredientes

190gr harina integral

Puede ser harina de avena

1 yogur natural desnatado

Puede ser sin lactosa

120ml aceite de oliva o  
coco

3 huevos

1 sobre levadura

1 cucharada esencia de  
vainilla



**5 raciones**

# procedimiento

- 1 En un bol, batimos las yemas (las claras las reservamos) con el yogur y la vainilla.
- 2 Añadir la harina y la levadura y mezclarlo todo con una espátula, evitando grumos y quedando una mezcla homogénea
- 3 En otro recipiente, batir las claras hasta montar a punto de nieve y las añadimos al bol de la masa
- 4 Mezclamos todo hasta conseguir una mezcla homogénea
- 5 Colocamos los moldes en la bandeja del horno y los rellenamos con la masa
- 6 Hornear durante 12-15 minutos hasta que esté dorado.
- 7 Dejar enfriar

## notas útiles

- La masa puede estar guardada en refrigeración hasta 3 días
- Se pueden conservar hasta 4 días en un lugar seco
- La harina de trigo se podría sustituir por harina de avena
- La leche se podría sustituir por sin lactosa o bebida vegetal

# Crepes integrales

tiempo de  
preparación  
20 minutos

dificultad **media** alérgenos



HUEVOS



LÁCTEOS



CONTIENE  
GLUTEN

ingredientes

1 taza de harina de trigo  
integral

Puede ser harina de avena

400ml de leche

Puede ser sin lactosa o vegetal

1 huevo

Aceite de oliva



SE PUEDE TOMAR  
CON FRUTA,  
YOGUR, QUESO  
FRESCO...  
¡COMBÍNALO!

4 raciones

## procedimiento

- 1 Añadimos en un recipiente la harina, la leche y el huevo
- 2 Mezclar bien todos los ingredientes hasta que quede una mezcla homogénea
- 3 Calentar una sartén antiadherente y añadir unas gotitas de aceite
- 4 Añadir un poco de la mezcla y esparcir muy bien a lo largo de la sartén
- 5 Esperar 20 segundos más o menos en cada cara
- 6 Repetir el proceso para realizar cada crepe

## notas útiles

- La masa puede estar guardada hasta 3 días en refrigeración.
- La harina de trigo se podría sustituir por harina de avena
- La leche se podría sustituir por sin lactosa o bebida vegetal

# FUENTES BIBLIOGRÁFICAS

Algunas imágenes y recetas se han obtenido de las siguientes fuentes:

- ⇒ <https://saposyprincesas.elmundo.es/recetas/dulces/desayunos-para-ninos-5-minutos/>
- ⇒ <https://www.recetasdeescandalo.com/batido-de-platano-y-chocolate-con-canela-receta-saludable/>
- ⇒ <http://yoelijounavidasana.es/2016/03/12/tostada-kiwi-queso-fresco/>
- ⇒ <https://www.marujismo.com/crema-cacao-sin-azucar-casera/>
- ⇒ <https://www.aplicandoblw.com/2017/09/20/receta-de-galletas-para-ninos-sin-azucar/>
- ⇒ <https://www.midietacojea.com/2017/10/26/desayunos-saludables-para-ninos-por-donde-empiezo/>
- ⇒ <https://www.nutricionistasdietistas.com/2016/11/galletas-de-avena-y-platano/>
- ⇒ <http://yoelijounavidasana.es/>
- ⇒ <https://www.nutt.es/bizcocho-de-platano-y-avena-sin-azucar/>
- ⇒ [https://www.clara.es/bienestar/alimentacion/desayunos-saludables-ideas-faciles\\_11586/9](https://www.clara.es/bienestar/alimentacion/desayunos-saludables-ideas-faciles_11586/9)
- ⇒ <https://dulcesdiabeticos.com/receta-de-magdalenas-sin-azucar/>
- ⇒ <http://www.postressaludables.com/postres-saludables-2/crepes-integrales/>
- ⇒ <https://www.serpadres.es/familia/alimentacion-recetas/fotos/desayunos-saludables-para-ninos-ideas-faciles-de-preparar> RECETA DE COMIENDO CON MARÍA
- ⇒ <https://cookpad.com/cr/buscar/>
- ⇒ <https://www.guiainfantil.com/recetas/postres-y-dulces/f>



NORTE  
SALUD  
NUTRICIÓN