

**TAI**

**MERENDAS  
SAUDABLES**





**ESTE RECEITARIO ESTÁ ELABORADO POR GONZALO, UN PAI DA NOSA COMUNIDADE EDUCATIVA E APAIXONADO DO MUNDO DA NUTRICIÓN.**

**O RECEITARIO CONSTA DUNHA SERIE DE RECEITAS ORDENADAS ALFABETICAMENTE, TANTO DOCES COMO SALGADAS, NAS QUE SE INDICAN OS INGREDIENTES NECESARIOS E UNHA PEQUENA EXPLICACIÓN PARA A SÚA ELABORACIÓN. ALGUNHAS DELAS DISPOÑEN DE "INFORMACIÓN ADICIONAL" DE INTERESE PARA QUE AS MERENDAS SEXAN SAUDABLES E SINXELAS DE ELABORAR.**

**BO PROVEITO!**

AGUACATE CON ATÚN  
E GUACAMOLE CASEIRO

BISCOITO DE MAZÁ

CRACKERS DE  
AMÊNDOA E PIPAS

CREMA DE  
CACAHUETE

GACHAS OU PORRIDGE 1

FROITA FRESCA DE  
TEMPADA

GACHAS OU PORRIDGE 2

GACHAS CON  
FROITA

GACHAS CON  
FROITOS SECOS

GALLETAS DE AVEA 2

GALLETAS DE AVEA 1

HUMMUS

GALLETAS DE GARAVANZOS  
E CHOCOLATE

GALLETAS DE  
AMÊNDOA E MAZÁ

NOCCIOLA 1

NACHOS

IOGUR GREGO CON  
FROITOS SECOS

PESTO VERDE  
ITALIANO

NOCCIOLA 2

PASTELIÑOS DE MAZÁ (OU  
PERA) CON CREMA DE  
CACAHUETE E REQUEIXO

PESTO VERDE DE FOLLAS DE  
CENORIA E ANACARDOS

TOSTA DE  
NOCCIOLA

PINCHOS DE MAZÁ CON  
QUEIXO DE ARZÚA

TOSTA DE CREMA DE  
CACAHUETE CON  
PLÁTANO

TOSTA DE QUEIXO  
FRESCO CON PESTO

# AGUACATE CON ATÚN E GUACAMOLE CASEIRO

---

## QUE NECESITAS:

### **PARA O GUACAMOLE**

DOUS AGUACATES MADUROS

1/4 DE CEBOLA MORADA CORTADA EN BRUNOISE MOI FINO

1/2 TOMATE PICADO EN BRUNOISE MOI FINO SEN PEBIDAS E

QUITAMOS A AUGA SOBRANTE

UN CHISCO DE SAL

1/2 PUÑADO DE COANDRO FRESCO (FOLLAS) CORTADO FINO Ó 1CTA

EN PO (OU AO GUSTO)

ZUME DE 1/2 LIMA.

(OPCIONAL) 1/2 CHILE SE GUSTA PICANTE CORTADO MOI FINO

PREPÁRAO TRITURANDO NON MOI FINO O AGUACATE CUN GARFO

NUN CUNCO E MESTURÁNDOLLE O RESTO DE INGREDIENTES

### **PARA O AGUACATE CON ATÚN**

UNHA LATA DE ATÚN EN CONSERVA AO NATURAL

MEDIO AGUACATE MADURO

UN CHISCO DE SAL E PEMENTA

UN CHORRO DE ZUME DE LIMÓN OU LIMA

PREPÁRAO TRITURANDO TODOS OS INGREDIENTES CUN GARFO NUN

CUNCO

- TRITURAR TODOS OS INGREDIENTES CUN GARFO NUN CUNCO



## **INFORMACIÓN ADICIONAL**

# BISCOITO DE MAZÁ

---

## QUE NECESITAS:

145GR DE FARIÑA (OU FARIÑA INTEGRAL)

7GR DE FERMENTO QUÍMICO

30ML DE AOVE

120ML DE LEITE (OU BEBIDA VEXETAL)

3 OVOS GRANDES

3 CULLERADAS DE MEL (OU OUTRO ENDULZANTE)

1 KG DE MAZÁS (A VARIIDADE QUE VOS GUSTE)

1 CULLERADA DE CANELA DE CEYLAN EN PO

UN CHISCO DE SAL

- SE TES UN MOLDE DE SILICONA PASA AO SEGUINTE PASO, SE NON, ACEITA E ENFARIÑA UN MOLDE E CÚBREO CON PAPEL DE FORNO. PREQUENTA O FORNO A 190°C CALOR ARRIBA E ABAIXO SEN VENTILADOR.
- MONTA OS OVOS NUN CUNCO.
- SEN DEIXAR DE BATER, ENGADE O MEL (OU O ENDULZANTE QUE ELIXAS), O LEITE (OU BEBIDA VEXETAL) E O AOVE.
- NOUTRO CUNCO, MESTURA O CHISCO DE SAL, A CANELA E O FERMENTO COA FARIÑA E ENGADE ESTA MESTURA DE SECOS AO CUNCO DE LÍQUIDOS. MESTURA.
- PELA AS MAZÁS, QUITA O CAROZO E FAI LÁMINAS FINAS.
- ENGÁDEAS AO CUNCO E MESTÚRAAS PARA QUE SE IMPREGNEN.
- VERTE AS MAZÁS E A MESTURA NO MOLDE. SERÍA CONVINTE SEPARAR UNHA PRESA DE LÁMINAS DE MAZÁ DESA MESTURA PARA COLOCALAS DE FORMA BONITA NA PARTE DE ARRIBA DO MOLDE PARA QUE DEAN UNHA BOA APARENCIA SUPERFICIAL AO BISCOITO.
- ENFORNA A 190°C CALOR ARRIBA E ABAIXO SEN VENTILADOR UNS 60 MINUTOS (SEGUNDO A POTENCIA DO FORNO PODE SER MÁIS OU MENOS TEMPO, É MELLOR IR CONTROLANDO)



## INFORMACIÓN ADICIONAL

# CRACKERS DE AMÊNDOA E PIPAS

---

## QUE NECESITAS:

70GR DE AMÊNDOA MOÍDA

55GR DE PIPAS E SEMENTES (XIRASOL, CABAZA, CHÍA,... AO GUSTO)

20GR DE SEMENTES DE LIÑO MOÍDAS

15GR DE AOVE

80ML DE AUGA

SAL (UNS 2GR. PERO AO GUSTO DE CADA UN)

ESPECIAS (POR EX. OUREGO)

- **NUN PROCESADOR DE ALIMENTOS METER AS AMÊNDOAS E AS SEMENTES DE LIÑO E MOELAS.**
- **PASALO A UN CUNCO OU BEN RETIRAR AS COITELAS E USAR O MESMO RECIPIENTE PARA BOTAR O RESTO DE INGREDIENTES E MESTURALOS BEN. QUEDARÁ UNHA MASA MOI CREMOSA.**
- **VERTER TODO SOBRE UN PAPEL DE FORNO OU LÁMINA REUTILIZABLE DE FORNO E ESTENDER A MASA ATA QUE QUEDE UNHA CAPA MOI FINA (DE 0,5CM DE ESPESOR, MÁIS OU MENOS COMO OS CRACKERS COMERCIAIS).**
- **NESTE PASO PÓDESE FACER DE DÚAS FORMAS:**
  - **A PRIMEIRA: ENFORNAR 10 MINUTOS A 180° (CALOR ARRIBA, ABAIXO E VENTILADOR SE HAI), RETIRAR, MARCARLLE AS LIÑAS DE CORTE (OU CORTAR A MASA EN CADRADOS, TRIÁNGULOS OU A FORMA QUE QUEIRAMOS) E ENFORNAR 10 MINUTOS MÁIS OU O TEMPO NECESARIO ATA QUE ESTEAN DOURADAS**
  - **A SEGUNDA: MARCAR AS LIÑAS DE CORTE (OU CORTAR A MASA EN CADRADOS, TRIÁNGULOS OU A FORMA QUE QUEIRAMOS) E METELAS AO FORNO A 180° (CALOR ARRIBA, ABAIXO E VENTILADOR SE HAI) UNS 20 MINUTOS OU O TEMPO NECESARIO ATA QUE ESTEAN DOURADAS.**



# CREMA DE CACAHUETE (OU OUTRO FROITO SECO)

---

## QUE NECESITAS:

CALQUERA FROITO SECO EN VERSIÓN NATURAL OU TORRADA.

- **METELO NUN VASO AMERICANO, ROBOT DE COCIÑA OU PROCESADOR DE ALIMENTOS E TRITURALO (AO PRINCIPIO É UN PO GOSO DE FROITO SECO QUE SE SE SEGUE PROCESANDO VANSE LIBERANDO AS GRAXAS SAUDABLES QUE LEVA O FROITO SECO, VAI LIGANDO E VAISE AOS POUCOS CONVERTENDO EN CREMA). SEGUNDO A POTENCIA DO ROBOT, PROCESADOR, ETC QUEDARÁ MÁIS GRUMOSA OU MÁIS FINA. NON ENGADIRLLE NADA MÁIS.**



## INFORMACIÓN ADICIONAL

# FROITA FRESCA DE TEMPADA

---

## QUE NECESITAS:

1 TUPPER PEQUENO OU TARRO.  
ESCARVADENTES MOLONES.

A FROITA QUE QUEIRAS COMBINAR E QUE TEÑAS POR CASA.

- A FROITA MELLOR QUE SEXA DE TEMPADA PORQUE ESTÁ NO SEU PUNTO ÓPTIMO DE MADURACIÓN. SE É LOCAL E DE PROXIMIDADE, MELLOR. -
- SEMPRE UNHA BOA OPCIÓN É FACER ESPETADAS OU FACER MACEDONIA CON FROITAS CORTADAS EN ANACOS PEQUENOS E MESTURADAS (NON ENGADIRLLES CALDOS DE AZUCRE NIN AZUCRE).



## INFORMACIÓN ADICIONAL



# GACHAS OU PORRIDGE 1

---

## QUE NECESITAS:

50GR DE AVEA EN FLOCOS.

275ML-300ML DE LÍQUIDO: 150ML DE LEITE (OU BEBIDA VEXETAL) OU E O RESTO DE AUGA. (OU TODO AUGA OU TODO LEITE, AO GUSTO)

OPCIONAL(E RECOMENDABLE).

1 CULLERADA DE SEMENTES MOÍDAS (3-5GR)

1 CHISCO DE SAL (PARA POTENCIAR O SABOR)

1 CULLERADA DE SOBREMESA DE EDULCORANTE (MEL, ERITRITOL, STEVIA ETC.)

CANELA (DE CEYLÁN) AO GUSTO.

SE SE QUIXESEN UNHAS GACHAS ACHOCOLATADAS, ENGADIRLLE TAMÉN 10-20GR DE CACAO 100% EN PO

### OPCIÓN 1: AVEA PREPARADA DURANTE A NOITE Ó OVERNIGHTS OATS:

A NOITE ANTERIOR, NUN CUNCO, TUPPER OU CAZO, VERTER TODOS OS INGREDIENTES. PRIMEIRO OS SECOS E LOGO OS HÚMIDOS.

REMOVER ATA MESTURALO MÁIS OU MENOS TODO.

Á MAÑÁ SEGUINTE, SE SE QUEREN AS GACHAS FRÍAS, AXUSTAR A NOITE ANTERIOR A CANTIDADE DE LÍQUIDO PARA QUE QUEDEN ESPESAS AO GUSTO.

PÓDENSE DEIXAR TIRANDO A LÍQUIDAS E POÑELAS A LUME MÍNIMO MENTRES SE REMOVEN ATA QUE QUEDEN CUNHA TEXTURA CREMOSA (PORQUE AO ARREFRIARSE, QUEDAN MÁIS PASTOSAS).

PODES SALTARCHE O PASO DE PREPARALAS A NOITE ANTERIOR E FACELAS NO MESMO MOMENTO



# GACHAS OU PORRIDGE 2

---

## QUE NECESITAS:

50GR DE AVEA EN FLOCOS.

275ML-300ML DE LÍQUIDO: 150ML DE LEITE (OU BEBIDA VEXETAL) OU E O RESTO DE AUGA (OU TODO AUGA OU TODO LEITE, AO GUSTO).

### OPCIONAL(E RECOMENDABLE).

1 CULLERADA DE SEMENTES MOÍDAS (3-5GR)

1 CHISCO DE SAL (PARA POTENCIAR O SABOR)

1 CULLERADA DE SOBREMESA DE EDULCORANTE (MEL, ERITRITOL, STEVIA ETC.)

CANELA (DE CEYLÁN) AO GUSTO.

SE SE QUIXESEN UNHAS GACHAS ACHOCOLATADAS, ENGADIRLLE TAMÉN 10-20GR DE CACAO 100% EN PO

### OPCIÓN 2: NO MICROONDAS:

NUN CUNCO APTO PARA MICROONDAS, BOTARLLE OS INGREDIENTES (50GR DE AVEA, 275 DE LEITE OU AUGA, UN CHISCO DE SAL E 10GR DE CACAO 100% EN PO SE SE QUEREN CHOCOLATEADAS.

ANTES DE METELAS NO MICROONDAS REMOVELAS PARA QUE OS INGREDIENTES INTÉGRENSE BEN. SE LEVAN CACAO, REMOVELAS ATA QUE SE DISOLVAN. ESPELAS NO MICROONDAS A INTERVALOS DE 1' REMOVENDO ENTRE QUENDAS.

SE SE QUEREN MÁIS LÍQUIDAS PÓDENSE DEIXAR ASÍ NESTE PUNTO (2').

SE SE QUEREN MÁIS ESPEAS, REMOVER A MESTURA E POÑELAS EN QUENDAS DE 30" ATA QUE SE OBTEÑA A TEXTURA DESEXADA.



# GACHAS CON FROITA

---

## QUE NECESITAS:

1 TUPPER PEQUENO OU TARRO CON GACHAS  
FROITA: A QUE SE QUEIRA E DE TEMPADA. E A QUE SE POIDA  
COMER CON PEL, LAVADA  
FROITOS SECOS PICADOS (SEMPRE EN VERSIÓN NATURAL OU  
TORRADA) (OPCIONAL)

- NUN TUPPER PEQUENO OU TARRO POÑEMOS AS GACHAS, E POR ENCIMA A MODO DE TOPPING, ENGADÍMOSLLE ANAQUIÑOS DE FROITA FRESCA (A ELECCIÓN) MÁIS OU MENOS GRANDES SEGUNDO O NENO.
- TAMÉN PODEN IR CORTADAS E MESTURADAS COAS GACHAS. PÓDESELLE ENGADIR TAMÉN PARA FACELO MÁIS COMPLETO UNHAS SEMENTES OU FROITOS SECOS PARTIDOS.



## INFORMACIÓN ADICIONAL

# GACHAS CON FROITOS SECOS

---

## QUE NECESITAS:

1 TUPPER PEQUENO OU CUNCO CON GACHAS  
FROITOS SECOS PICADOS (SEMPRE NA SÚA VERSIÓN NATURAL  
OU TORRADA.)

1 CULLERADA PEQUENA DE MEL.

FROITA: A QUE SE QUEIRA E DE TEMPADA. E A QUE SE POIDA  
COMER CON PEL, LAVADA E EN ANACOS. (OPCIONAL)

- NUN TUPPER PEQUENO OU CUNCO POÑEMOS AS GACHAS, E POR ENCIMA A MODO DE TOPPING, ENGADÍMOSLLE ANAQUIÑOS DE FROITOS SECOS (A ELECCIÓN) MÁIS OU MENOS GRANDES SEGUNDO O NENO E MEL AO GUSTO.
- PÓDESELLE ENGADIR TAMÉN PARA FACELO MÁIS COMPLETO FROITOS DO BOSQUE OU FROITA FRESCA.



# GALLETAS DE AVEA 1

---

## QUE NECESITAS:

180GR DE FLOCOS DE AVEA

250GR DE LEITE OU BEBIDA VEXETAL

30GR DE SEMENTES DE SÉSAMO

20GR DE ERITRITOL (OU MEL)

20GR DE AOVE

1 CHISCO DE SAL

30GR DE CHOCOLATE 90% (3 ONZAS E MÍNIMO 70%)

UNHAS PINGAS DE STEVIA LÍQUIDA E/OU ESENCIA DE VAINILLA  
(OPCIONAL)

- MESTURAR TODOS OS INGREDIENTES NUN CUNCO (INCLUÍDAS AS ONZAS DE CHOCOLATE, RELADAS OU PARTIDAS AO GUSTO). PARA QUE A AVEA SE HIDRATE, DEIXAR REPOUSAR A MESTURA UNS 20-30 MINUTOS (OU MÁIS) REMOVENDO DE CANDO EN VEZ.
- SOBRE UN PAPEL DE FORNO, E CON DÚAS CULLERES, FACER UNHA QUENELLE E LOGO ESMAGALA PARA DARLLE FORMA DE GALLETA. OU BEN FACELA COAS MANS, OU CUN SACABOLAS DE XEADO PARA QUE ASÍ AS GALLETAS VAIAN MÁIS OU MENOS IGUAIS DE FORMA E CANTIDADE.
- CO FORNO PREQUENTADO A 180°, ENFORNALAS UNS 25 MINUTOS (CALOR ARRIBA, ABAIXO E VENTILADOR SE TES). A MEDIO PROCESO DARLLE A VOLTA PARA QUE ASÍ SE ENFORNEN E DESHIDRATEN POLA PARTE DE ABAIXO E FINALMENTE VOLVER A DARLLE A VOLTA PARA ACABAR DE DARLLES O DOURADO POLA PARTE SUPERIOR. SEGUNDO A POTENCIA DO FORNO, ENFORNAR MÁIS OU MENOS TEMPO SEGUNDO SE QUEIRAN MÁIS CROCANTES OU MÁIS BRANDAS



# GALLETAS DE AVEA 2

---

## QUE NECESITAS:

1 PLÁTANO (CANTO MÁIS MADURO, MELLOR)

80GR DE FLOCOS DE AVEA

30GR CREMA DE CACAHUETE

10GR DE ERITRITOL (OU MEL)

1 CHISCO DE SAL

30GR DE CHOCOLATE 90% (3 ONZAS E MÍNIMO 70%)

- **CORTA O CHOCOLATE EN ANAQUIÑOS PEQUENOS.**
- **ESMAGA O PLÁTANO NUN BOL CUN GARFO ATA QUE NON TEÑA GRUMOS. ENGADE O ERITRITOL E A CREMA DE CACAHUETE E REMOVE UNS MINUTOS MÁIS ATA QUE TODO ESTE BEN INTEGRADO.**
- **AGREGA A AVEA, O CHOCOLATE E O CHISCO DE SAL E MESTURA TODO BEN. SE A MASA ESTÁ MOI LÍQUIDA ENGADE ALGO MÁIS DE AVEA.**
- **TOMA UNHA CULLERADA DE MASA ENTRE AS PALMAS DAS MANS E FORMA UNHA GALLETA. COLÓCAA NA BANDEXA E REPITE ATA ACABAR TODA A MASA.**
- **CO FORNO PREQUENTADO A 200°C CALOR ARRIBA E ABAIXO, ENFORNA POR 15 MINUTOS OU ATA QUE OS BORDOS DAS GALLETAS COMECEN A DOURAR. SE USAS O MODO VENTILADOR DO FORNO, SE DESHIDRATARÁN ANTES, ASÍ QUE VIXÍA O DOURADO PORQUE O TEMPO PODE SER MENOR. PARA DOURALAS UNIFORMEMENTE, PODES A MEDIO PROCESO DARLLES A VOLTA (OPCIONAL)**

NOTA: AS GALLETAS NON SE ESPARCEN CANDO SE ENFORNAN, POLO QUE DEBES DARLLES FORMA DE GALLETA ANTES DE ENFORNAR.



# GALLETAS DE GARAVANZOS E CHOCOLATE

---

## QUE NECESITAS:

400GR DE GARAVANZO COCIDO ESCORRIDO  
120GR DE DÁTILES EN REMOLLO  
60GR DE CACAO PURO  
100GR DE CREMA DE CACAHUETE OU DE ABELÁS  
8GR DE FERMENTO QUÍMICO (TIPO ROYAL)  
100GR DE CHOCOLATE PURO (MÍNIMO 70% CACAO)  
2 CDA DE VAINILLA EN ESENCIA OU EN PO  
1 CHISCO DE SAL

- NUN PROCESADOR DE ALIMENTOS TRITURAREMOS OS GARAVANZOS, OS DÁTILES REMOLLADOS, A CREMA DE CACAHUETE (OU ABELÁ), O CACAO PURO EN PO, A ESENCIA DE VAINILLA, O FERMENTO E O CHISCO DE SAL ATA QUE SE OBTEÑA UNHA MASA HOMOXÉNEA E QUE NON SE PEGA NAS MANS. SE O PROCESADOR É PEQUENO, USAR PROPORCIONALMENTE MENOS INGREDIENTES OU FACELO EN DÚAS QUENDAS.
- PASAMOS A MASA A UN CUNCO E ENGADÍMOSLLE O CHOCOLATE PREVIAMENTE CORTADO EN ANACOS PEQUENOS E MESTURÁMOLO TODO NOVAMENTE.
- FACEMOS A FORMA DE GALLETA E ENFORNÁMOLAS UNS 12 MINUTOS A 180° ATA QUE SE VEXAN ESPONXOSAS E CROCANTES.



# GALLETAS DE AMÊNDOA E MAZÁ

---

## QUE NECESITAS:

125GR DE AMÊNDOA MOÍDA  
1 MAZÁ GRANDE  
2 CDA DE CREMA DE CACAHUETE  
2 CDA DE BEBIDA VEXETAL OU LEITE  
1 CHISCO DE CANELA DE CEYLÁN

- PELAMOS AS MAZÁS, CORTÁMOLAS EN ANACOS E ASÁMOLAS NO MICROONDAS 4-6 MINUTOS ATA QUE ESTEAN BRANDAS.
- MACHUCAMOS AS MAZÁS COA CREMA DE CACAHUETE E COA BEBIDA VEXETAL OU LEITE ATA FORMAR UNHA CREMA.
- ENGADIMOS A CANELA E A AMÊNDOA MOÍDA E MESTURAMOS ATA OBTER UNHA MASA UNTUOSA E QUE SE PEGA UN POUCO NAS MANS.
- FORMAMOS A FORMA DE GALLETA FACENDO BOLITAS E ESMAGÁNDOAS SOBRE UN PAPEL DE FORNO E ENFORNÁMOLAS A 180°C ENTRE 8 E 12 MINUTOS ATA QUE VEXAMOS QUE ESTEAN DOURADAS.





# HUMMUS

---

## QUE NECESITAS:

400 GR DE GARAVANZOS COCIDOS

2 CULLERADAS DE TAHINI (COMPRADO OU CASEIRO MOENDO  
SEMENTES DE SÉSAMO)

ZUME DE 1/2 LIMÓN

1 DENTE DE ALLO

AOVE (50GR OU UN PAR DE CULLERADAS SOPEIRAS)

AUGA (SE FAI FALTA)

- **TRITURA OS INGREDIENTES DA LISTA TODOS XUNTOS E ENGADE AUGA OU ACEITE EN FUNCIÓN DE SE VOS GUSTA MÁIS OU MENOS DENSO.**

O HUMMUS É UNHA MERENDA MOI COMPLETA E NUTRITIVA CARGADA DE PROTEÍNA VEXETAL DE CALIDADE, GRAXAS SAUDABLES E UNHA CHEA DE VITAMINAS E MINERAIS.



## INFORMACIÓN ADICIONAL

# IOGUR GREGO CON FROITOS SECOS

---

## QUE NECESITAS:

IOGUR GREGO, NATURAL OU KÉFIR  
FROITOS SECOS ENTEIROS, PICADOS OU MOÍDOS  
ANACOS DE FROITA FRESCA CORTADA OU DESHIDRATADA  
MEL (*OPCIONAL* AÍNDA QUE NON NECESARIO POR NON AFACER  
O PADAL AO DOCE INNECESARIO E ASÍ AFACELO Á ACIDEZ DO  
IOGUR NATURAL.

- **NUN TUPPER PEQUENO OU TARRO POÑEMOS O IOGUR GREGO NATURAL, E POR ENCIMA A MODO DE TOPPING, ENGADÍMOSLLE ANAQUIÑOS DE FROITOS SECOS E/O FROITA.**

O IOGUR DEBE SER SEMPRE NATURAL E ENTEIRO. VERSIÓNS AZUCRADAS, EDULCORADAS, DE SABORES (CON OU SEN ANAQUIÑOS) OU DESNATADAS NON SON RECOMENDABLES. AS GRAXAS DO IOGUR ENTEIRO SON SAUDABLES, SACIANTES E NECESARIAS NO DESENVOLVEMENTO DOS NENOS E NENAS.



## INFORMACIÓN ADICIONAL

# NACHOS OU TOTOPOS CASEIROS CON TORTILLAS DE TRIGO INTEGRAIS OU MILLO

## QUE NECESITAS:

TORTILLAS DE TRIGO INTEGRAIS OU MILLO

OPCIONAL: (ADOBO AO GUSTO)

1CDTA PEMENTO DOCE (OU PICANTE SE SE QUEREN PICANTES)

1CDTA CEBOLA EN PO

1CDTA COMIÑO MOÍDO

1CDA AOVE

1/4CDTA SAL

(ESTAS ESPECIAS SON UNHA SUXESTIÓN. CADA UN ENGADE/QUITA AS ESPECIAS QUE MÁIS LLE GUSTEN E NAS PROPORCIÓN S QUE PREFIRAN OU PODEN FACERSE SEN ESPECIAS)

- **OPCIÓN 1:** NA TIXOLA A LUME MEDIO-BAIXO DOURALAS POR AMBOS OS LADOS TENDO EN CONTA O PUNTO XA QUE UNHA VEZ ARREFRÍEN QUEDARÁN MÁIS DURAS E CROCANTES. UNHA VEZ DOURADAS, RETIRAMOS E CORTÁMOLAS AO GUSTO E TAMAÑO QUE QUEIRAMOS.
- **OPCIÓN 2 (CON OU SEN ADOBO):** CORTAREMOS AS TORTILLAS AO GUSTO E TAMAÑO QUE QUEIRAMOS E POÑERÉMOLAS NA BANDEXA DO FORNO CON PAPEL VEXETAL OU NA REIXA DIRECTAMENTE. CO FORNO PREQUENTADO A 180°C CALOR ARRIBA E ABAIXO FARÉMOLAS DURANTE 8-10 MINUTOS VIXIANDO O PUNTO TENDO EN CONTA O PUNTO XA QUE UNHA VEZ ARREFRÍEN QUEDARÁN MÁIS DURAS E CROCANTES. SE AS QUEREMOS CON SABOR, REALIZAREMOS O PASO ANTERIOR PERO PREVIAMENTE REALIZAREMOS UN ADOBO MESTURANDO BEN AS ESPECIAS INDICADAS ANTERIORMENTE (AOVE, PEMENTO, COMIÑO, CEBOLA EN PO E SAL). PINTAREMOS AS TORTILLAS CON ESTE ADOBO (CORTADAS PREVIAMENTE OU ENTEIRAS) POLOS DOUS LADOS E ENFORNARÉMOLAS.
- **OPCIÓN 3 (MILLO):** CORTAR PREVIAMENTE AO GUSTO. NUNHA TIXOLA A LUME MEDIO-BAIXO SEN ACEITE IR BOTANDO OS NACHOS. DE FORMA CONSTANTE E ALTERNA APLASTALOS CONTRA A TIXOLA PARA QUE COLLAN FORMA PLANA. CONTROLAR O DOURADO, DARLLE VOLTA E APLANAR. CANDO COLLAN COR POLOS DOUS LADOS RETIRAR. AO ARREFRIAR ESTARÁN MAIS CROCANTES.



## INFORMACIÓN ADICIONAL

# NOCCIOLA 1

---

## QUE NECESITAS:

200GR DE ABELÁS TOSTADAS

200GR/ML DE LEITE ENTEIRO

20GR DE CACAO 100%

30GR DE PASTA DE DÁTIL OU 3 DÁTILES SEN ÓSO

- NUN VASO BOTAR O CACAO E 50GR DE LEITE. MESTURALO ATA OBTER TEXTURA DE CHOCOLATE E SEN GRUMOS.
- POÑER EN REMOLLO NOUTRO VASO OS 3 DÁTILES CON 100GR DE LEITE. SE TES A PASTA DE DÁTIL NON FAI FALTA REMOLLALA.
- NUN VASO AMERICANO, ROBOT DE COCIÑA OU PROCESADOR DE ALIMENTOS, TRITURAR AS ABELÁS. AO PRINCIPIO É UN PO GOSO DE FROITO SECO QUE SE SE SEGUE PROCESANDO VANSE LIBERANDO AS GRAXAS SAUDABLES QUE LEVA O FROITO SECO, VAI LIGANDO E VAISE AOS POUÇOS CONVERTENDO EN CREMA. SEGUNDO A POTENCIA DO ROBOT QUEDARÁ MÁIS GRUMOSA OU FINA.
- ENGADIRLLE A PASTA DE DÁTIL OU SE EN LUGAR DA PASTA DE DÁTIL TES OS DÁTILES ENTEIROS, QUÍTAOS DO LEITE E ENGÁDELOS PICADOS.
- CANDO O DÁTIL ESTEA INTEGRADO COAS ABELÁS, ENGADIR O CHOCOLATE DE CACAO QUE PREPARAMOS AO PRINCIPIO. PARA UN MAIOR APROVEITAMENTO DO MESMO, CANDO TEÑAS O VASO BALEIRO ENGÁDELLE O RESTO DO LEITE QUE CHE SOBRARA PARA VOLVER DILUÍR O CHOCOLATE DO FONDO E DAS PAREDES E ASÍ DEIXAR O VASO "LIMPO".
- POR ÚLTIMO TRITURAR TODO ATA QUE VAIA MESTURÁNDOSE.
- MÉTEA NUN TARRO E Á NEVEIRA. AÍNDA QUE CHE PAREZA MOI "LÍQUIDA" RECENTEMENTE TRITURADA, LEMBRA QUE CANDO A SAQUES DA NEVEIRA ESTARÁ MÁIS DENSA.
- VAI PROBANDO E SE CHE GUSTA MÁIS LÍQUIDA OU MÁIS COMPACTA XOGA COAS CANTIDADES DE LEITE A PRÓXIMA VEZ QUE A PREPARES.
- CONSÉRVAA SEMPRE EN NEVEIRA XA QUE CONTÉN LEITE.



# NOCCIOLA 2

---

## QUE NECESITAS:

200GR DE ABELÁS TOSTADAS OU OUTRO FROITO SECO  
2-3 ONZAS (25-35GR) DE CHOCOLATE NEGRO (>85%)  
1 CULLERADA PEQUENA DE ACEITE DE COCO OU AOVE

- **DERRETE O CHOCOLATE CO ACEITE DE COCO NO MICROONDAS EN QUENDAS DE 20-30 SEGUNDOS.**
- **NUN VASO AMERICANO, ROBOT DE COCIÑA OU PROCESADOR DE ALIMENTOS, TRITURAR AS ABELÁS. AO PRINCIPIO É UN PO GOSO DE FROITO SECO QUE SE SE SEGUE PROCESANDO VANSE LIBERANDO AS GRAXAS SAUDABLES QUE LEVA O FROITO SECO, VAI LIGANDO E VAISE AOS POUCOS CONVERTENDO EN CREMA. SEGUNDO A POTENCIA DO ROBOT, QUEDARÁ MÁIS GRUMOSA OU FINA.**
- **ENGADIRLLE O CHOCOLATE DERRETIDO, MESTURALO TODO E LISTO.**

SE COMPRAS A CREMA DE FROITOS SECOS (OLLO, QUE SEXA 100%), ENGÁDELLE O CHOCOLATE DERRETIDO, MESTURA E LISTO!



## INFORMACIÓN ADICIONAL

# PASTELIÑOS DE MAZÁ (OU PERA) CON CREMA DE CACAHUETE E REQUEIXO

---

## QUE NECESITAS:

MASA DE FOLLADO RECTANGULAR (OU MASA FÍO PODE VALER TAMÉN)

CREMA DE CACAHUETE OU OUTRO FROITO SECO

1 OU 2 MAZÁS OU PERAS (DESCORAZONADA E CORTADA A LÁMINAS FINAS)

CANELA DE CEYLÁN EN PO QUEIXO QUARK OU REQUEIXO  
MEL

OVO PARA PINTAR O FOLLADO (*OPCIONAL*)

ERITRITOL (*OPCIONAL*)

- CORTA A MASA DE FOLLADO EN 4 ANACOS RECTANGULARES E PÍCAA CUN GARFO POR TODA A SÚA SUPERFICIE
- UNTA CON CREMA DE CACAHUETE OU OUTRO FROITO SECO NO CENTRO DO RECTÁNGULO E ESTÉNDEO (DEIXA UNS 2-3CM POLOS BORDOS SEN UNTAR).
- LAVA, DESCORAZONA A MAZÁ (OU A PERA) E CÓRTAA EN LÁMINAS FINAS. PON A MAZÁ NA MASA SOBRE A CREMA DE CACAHUETE EN CAPAS OU A MODO FLOR. PODEN IR SOBREPONÉNDOSE E PODEN SER VARIAS CAPAS. NON CHEGUES AOS LADOS, DEIXA 2-3CM ATA OS BORDOS.
- ESPOLVOREA CANELA DE CEYLÁN POR ENCIMA DA MAZÁ, SE CHE GUSTA MÁIS DOCE, ESPOLVOREA ERITRITOL.
- PLEGA OS BORDOS DA MASA SOBRE A MAZÁ COMA SE QUIXESES "PECHAR" O PAQUETE OU DÁLLES A FORMA QUE QUEIRAS.
- PINTA CUN OVO BATIDO OS PLIEGUES DO FOLLADO PARA QUE O MESMO QUEDE DOURADO AO ENFORNARSE (*OPCIONAL*)
- ATA AQUÍ A RECEITA ESTARÍA TERMINADA.
- PARA FACELA MÁIS COMPLETA COLÓCALLE A CADA PAQUETIÑO UN POUCO DE REQUEIXO OU QUEIXO QUARK POR ENCIMA DA MAZÁ
- ENGÁDELLE UNS FÍOS DE MEL E SE QUERES ESPOLVOREA MÁIS CANELA E LISTO!



# PESTO VERDE ITALIANO

---

## QUE NECESITAS:

100GR DE FOLLAS DE ALBÁFEGA FRESCAS

200GR DE QUEIXO PARMESANO

75GR DE PIÑÓNS

2 DENTES DE ALLO

160ML DE AOVE

SAL AO GUSTO (OPCIONAL)

- LAVAR AS FOLLAS DE ALBÁFEGA E SECALAS. REFUGAR O TALO PORQUE AMARGA O PESTO. TER COIDADADO DE SECALAS A CONCIENCIA NIN DESGARRALAS POSTO QUE ISO OXIDA A FOLLA E ESCURECE O VERDOR FINAL.
- TORRAMOS OS PIÑÓNS NUNHA TIXOLA SEN ACEITE. AO ALLO RETIRÁMOSLLE O XERME. LOGO, NUN PROCESADOR DE ALIMENTOS, TRITURAMOS TODO XUNTO COA METADE DO AOVE E UN CHISCO DE SAL. CANDO TEÑA CONSISTENCIA DE PAPILLA E, OS PIÑÓNS E A ALBÁFEGA VÉXANSE BASTANTE TRITURADOS, BOTAMOS O RESTO DO AOVE PARA EMULSIONALO TODO.
- NOTA: PÓDESE NON ENGADIR SAL A MAIORES POSTO QUE O QUEIXO PARMESANO É MOI SALGADO DE SEU.



# PESTO VERDE DE FOLLAS DE CENORIA E ANACARDIOS

---

## QUE NECESITAS:

AS FOLLAS FRESCAS DE 8 CENORIAS.

100GR DE PARMESANO RELADO.

50GR DE ANACARDIOS CRUS.

100ML DE AOVE

2 DENTES DE ALLO

- **VERTER TODOS OS INGREDIENTES NUN PROCESADOR DE ALIMENTOS E TRITURALOS ATA CONSEGUIR UNHA MESTURA HOMOXÉNEA. NON SE LLE ENGADE SAL PORQUE O QUEIXO PARMESANO É MOI SALGADO DE SEU.**
- **CONSELLO: PÓDENSE TRITURAR ANTES OS INGREDIENTES POR SEPARADO PARA "AXUDAR" AO NOSO PROCESADOR A TRITURAR TODO. UNHA VEZ TRITURADOS OS ANACARDIOS POR UNHA BANDA E AS FOLLAS POR OUTRO, MESTURAR TODO E TRITURALO TODO NOVAMENTE ATA OBTER UNHA MESTURA A MEDIO CAMIÑO ENTRE UNHA CREMA E UNHA PASTA.**
- **AS CANTIDADES SON ORIENTADORAS. O RESULTADO SABE MOITO A PARMESANO.**





# PINCHOS DE MAZÁ CON QUEIXO DE ARZÚA

---

## QUE NECESITAS:

ESCARVADENTES MOLONES

1 MAZÁ

1 REBANADA DE QUEIXO DE ARZÚA OU OUTRO QUEIXO SEMICREMOSO QUE GUSTE (SEN CORTIZA)

**COLLEMOS UNS ESCARVADENTES OU ESPETADAS E CRAVÁMOSLLES DE FORMA ALTERNA ANACOS DE MAZÁ (PELADA OU SEN PELAR) E UNS ANACOS DE QUEIXO DE ARZÚA OU OUTRO QUEIXO SEMICREMOSO.**



# TOSTA DE NOCCIOLA

---

## QUE NECESITAS:

1 REBANADA OU TOSTADA DE PAN 100% INTEGRAL  
NOCCIOLA CASEIRA  
CANELA MOÍDA ÓU COCO RELADO (*OPCIONAL*)  
1 PLÁTANO (EN ANACOS) (*OPCIONAL*)

- COA REBANADA DE PAN TOSTADO OU SEN TOSTAR, LLE UNTAMOS A CREMA DE ABELÁS TIPO NOCCIOLA POR ENCIMA. OPCIONALMENTE PÓDESE POÑER ANACOS DE PLÁTANO E CANELA DE CEYLÁN OU COCO RELADO.



# TOSTA DE CREMA DE CACAHUETE CON PLÁTANO

---

## QUE NECESITAS:

1 REBANADA OU TOSTADA DE PAN 100% INTEGRAL  
CREMA DE CACAHUETE (OU OUTRO FROITO SECO)  
CANELA MOÍDA (SE É CANELA DE CEYLÁN, MELLOR)  
1 PLÁTANO (EN ANACOS)

- COA REBANADA DE PAN TOSTADO OU SEN TOSTAR, UNTÁMOSLLE A CREMA DE CACAHUETE, E COLOCÁMOSLLE ANACOS DE PLÁTANO POR ENCIMA. PARA FINALIZAR, ESPOLVOREAMOS CANELA DE CEYLÁN OU BEN POR ENCIMA DO PLÁTANO OU DA CREMA DE CACAHUETE , E POÑÉMOSLLE O PLÁTANO ENCIMA.



## INFORMACIÓN ADICIONAL

# TOSTA DE QUEIXO FRESCO CON PESTO

---

## QUE NECESITAS:

TOSTADA DE PAN INTEGRAL 100%.

PESTO (PARA UNTAR) CASEIRO (PODEDES FACER OUTRA VARIANTE COAS FOLLAS DE CENORIA).

UNHA TERRINA PEQUENA DE QUEIXO FRESCO (62,5GR) TIPO BURGOS BAIXO/REDUCIDO EN SAL.

ESPECIAS COMO TOPPING: AO GUSTO DE CADA UN (ALFÁBEGA OU OUREGO COMBINAN MOI BEN).

- SOBRE UNHA TOSTA DE PAN INTEGRAL 100%, UNTAMOS UN POUCO DE PESTO
- COLOCAMOS LÁMINAS DE QUEIXO FRESCO POR ENCIMA.
- ESPOLVOREAMOS ALFÁBEGA (FRESCA A PODER SER E SE NON A DESECADA DE ESPECIA) OU OUTRA ESPECIA QUE NOS GUSTE (OUREGO, HERBAS PROVENZAIS...)



## INFORMACIÓN ADICIONAL

INFORMACIÓN  
ADICIONAL

## AGUACATE CON ATÚN E GUACAMOLE CASEIRO

OPCIÓN DIFERENTE PERO NUTRICIONALMENTE MOI COMPLETA SE A COMBINAMOS EN FORMATO TOSTA: AGUACATE, ATÚN E PAN INTEGRAL. EQUILÍBRANSE BEN OS TRES MACRONUTRIENTES.

Á TOSTA DE GUACAMOLE FALTARÍALLE A PARTE PROTEICA QUE LLA PODEMOS DAR ABRINDO UNHA LATA DE SARDIÑAS OU DE CABALA (VERSIÓN AO NATURAL SE É POSIBLE OU EN ACEITE DE OLIVA PREFERIBLEMENTE A TODAS AS DE MAIS)

## BISCOITO DE MAZÁ

OS BISCOITOS, PASTEIS, DONUTS, ETC "SAUDABLES" E "CASEIROS" NON DEBEN NUNCA SUBSTITUÍR UNHA PEZA DE FROITA FRESCA. SON DE CONSUMO ESPORÁDICO (CON ESPORÁDICO PENSEMOS EN CANTO MENOS MELLOR). NESTE CASO É CASE TODO MAZÁ E PÓDESE FACER NUN MOLDE DE BISCOITO E CORTALO EN ANACOS PARA RACIONARLO OU SE PODE FACER EN MOLDES DE MADALENAS PARA QUE SEXA UNITARIO.

## CREMA DE CACAHUETE (OU OUTRO FROITO SECO)

SE A CREMA DE CACAHUETE (OU OUTRO FROITO SECO) É COMPRADA NO SÚPER, ELIXIR A VERSIÓN QUE NA LISTAXE DE INGREDIENTES É SÓ ESE FROITO SECO AO 100%. SE VÉN ALGÚN INGREDIENTE MÁIS COMO AZUCRE, DEXTROSA, ETC, DESCARTAR ESA CREMA. NON É SAUDABLE.

SEGUNDO A CARACTERÍSTICA DO FROITO SECO, AO PROCESALO, HAINOS QUE SON MÁIS GRAXOS E OLEOSOS INTRINSECAMENTE (COMO O CACAHUETE, A ABELÁ...) E HAI OUTROS QUE LLES CUSTARÁ MÁIS LIGAR COMO A NOZ. PERO EN TEORÍA TODOS SON FONTE DE GRAXAS SAUDABLES, POLO TANTO, PODEN CHEGAR A PROCESARSE E FACERLOS CREMA.

# FROITA FRESCA DE TEMPADA

A FROITA LIMPA E ENTEIRA É A MELLOR FORMA DE COMELA. PERO OS MÁIS PEQUENOS PODEN NECESITAR AXUDA PARA PELALA OU A ALGÚNS LLE CUSTA COMELA SE NON ESTÁ CORTADA EN ANAQUIÑOS.

CALQUERA FROITA É BOA PARA LEVAR AO COLE. ALGÚNS EXEMPLO SON:

- FROITAS DE ÓSO COMO ALBARICOQUE, PEXEGO, NECTARINA...
- FROITOS DO BOSQUE COMO MOURAS, FRAMBUESAS, ARANDOS...
- CÍTRICOS COMO LARANXA (DE MESA/PROSTRE), MANDARINA.
- TROPICAIS COMO PIÑA, PAPAYA, MANGO, PLÁTANO,...
- OUTRAS CLÁSICAS COMO MAZÁ, PERA,...
- SANDÍA, MELÓN, KIWI, UVAS, FIGOS,...

(NA INTERNET HAI MILLÓNS DE "CALENDARIOS DE TEMPADA" QUE INDICAN QUE FROITAS, VERDURAS E HORTALIZAS SON PROPIAS DE CADA MES).

PÓDENSE ACOMPAÑAR OU MESTURAR CON:

- IOGUR NATURAL, IOGUR GREGO NATURAL OU KÉFIR NATURAL (TODAS ELAS VERSIÓNS CON LEITE DE VACA, OVELLA OU CABRA SON VÁLIDAS SEMPRE QUE SEXAN VERSIÓNS NATURAIS, SEN EDULCORAR, AZUCARAR OU CON SABORES)
- FROITOS SECOS.
- QUEIXOS COMO O REQUEIXO OU QUEIXO QUARK, QUEIXO FRESCO, O FETA, O SEMICURADO OU MOZZARELLA FRESCA.
- CHOCOLATE NEGRO (MÍNIMO 75%, RECOMENDABLE >85%)
- OLIVAS SEN ÓSO
- TOSTAS, PICATOSTES, PICOS DE PAN INTEGRAL.

NON É RECOMENDABLE A FROITA DE BOTE OU CONSERVA EN CALDO DE AZUCRE. O CALDO DE AZUCRE POR DEFINICIÓN É AUGA CON AZUCRE. FROITA NO FRUTERO OU NA NEVEIRA LISTA PARA COMER SÁCANCHE DESES "APUROS".

A FROITA CORTADA SE OXIDA. A OXIDACIÓN DA FROITA É UN PROCESO NATURAL QUE NON ALTERA NIN AS SÚAS PROPIEDADES NIN O SEU SABOR. TRUCOS PARA EVITAR A OXIDACIÓN:

- ZUME DE LIMÓN OU LARANXA SOBRE A PARTE CORTADA. O ÁCIDO DOS CÍTRICOS ATRASA A OXIDACIÓN.
- CORTA A FROITA EN ANACOS E DESPOIS RECOMPONLA. PENSA QUE A OXIDACIÓN PRODÚCESE PORQUE A PARTE CORTADA ESTÁ EN CONTACTO CO AIRE (QUE CONTÉN OSÍXENO).
- USA TUPPERS CON PECHE HERMÉTICO.
- MOLLA UN PANO DE MESA DE PAPEL EN AUGA E COLÓCAA ENCIMA DA FROITA CORTADA ANTES DE PECHAR O TUPPER.

MENCIÓN ESPECIAL MERECE AS FROITAS DESECADAS:

- DESECADA POR NÓS (HAI TUTORIAIS PARA FACELO NO FORNO A BAIXA TEMPERATURA) OU COMPRADA. SE É COMPRADA, QUE SÓ SEXA ESA FROITA DESECADA. HAINAS QUE TEÑEN GLASEADOS DE AZUCRE E NON SON RECOMENDABLES. OBSERVAR BEN A LISTAXE DE INGREDIENTES XA QUE NA TÁBOA NUTRICIONAL, O AZUCRE QUE INDICA XUNTO AOS HIDRATOS DE CARBONO PODE SER AZUCRE INTRÍNSECO DA FROITA (FRUCTOSA) E NON É MALO. SE EN LISTAXE DE INGREDIENTES APARECE AZUCRE OU OUTRA DENOMINACIÓN, DESCARTAR ESA OPCIÓN.
- SON O EQUIVALENTE A UNHA PEZA DE FROITA NORMAL PERO SEN A AUGA QUE A CONTIÑA. OLLO COAS CANTIDADES. 1 UVA NORMAL = 1 UVA PASA (SEN A AUGA PERO COAS MESMAS KCAL., NUTRIENTES, VITAMINAS, MINERAIS, ETC).



AS FROITAS DESECADAS PODEN SER FROITA "TRAMPA" E MERECE UNHAS ACLARACIÓNS:

- A FROITA DESECADA É IGUAL QUE O NORMAL PERO SEN A ACHEGA DE AUGA.
1. CONTEÑEN AS VITAMINAS, MINERAIS E NUTRIENTES QUE AS NORMAIS.
  2. AO TOMALAS, PENSEMOS NO SEU EQUIVALENTE "NORMAL" COMERÍAMOSNOS 24 UVAS NORMAIS DUNHA SENTADA? SE FOSEN UVAS PASAS TOMARIÁMOLAS SEN PROBLEMA.
  3. NON LEVAN AZUCRE EXTRA NIN NADA SIMILAR. OS AZUCRES NATURALMENTE PRESENTES NA FROITA NORMAL ESTÁN MÁIS CONCENTRADOS NA DESECADA POLO QUE NOS PARECEN MÁIS DOCES. SE SON COMPRADAS, HAI MARCAS QUE AS GLASEAN CON AZUCRES, XAROPES, GLICOSAS... EVITEMOS ESTAS ÚLTIMAS CONSULTANDO A LISTAXE DE INGREDIENTES.
  - 4.
  5. OS ZUMES (NIN SEQUERA OS NATURALS E CASEIROS) NON SON BOA OPCIÓN. CALQUERA FROITA DESCOMPOSTA (LICUADA, ESPREMIDA, ETC) LIBERA OS SEUS AZUCRES NATURALMENTE PRESENTES E ESTES CONVÉRTENSE EN AZUCRES LIBRES. ORGANOLÉPTICAMENTE O NOSO CORPO VAI XESTIONAR A FIBRA DA FROITA POR UNHA BANDA E A FRUCTOSA COMA SE FOSE AZUCRE ENGADIDO OU AZUCRE DE MESA. SE INXERIMOS A FROITA ENTEIRA (OU A ANACOS OU DESECADA PERO ENTEIRA), O NOSO CORPO TERÁ QUE TRABALLAR MÁIS PARA "SEPARAR" A FRUCTOSA DA FIBRA, POLO QUE A GLUCEMIA SUBIRÁ MÁIS LENTAMENTE.

# GACHAS CON FROITA

EVITAR A AVEA EN PO OU INSTANTÁNEA. EN LUGAR DESA USAR FLOCOS DE AVEA SUAVES (MÁIS PEQUENOS) OU GROSOS (GRANDES SE QUEREMOS UNHA TEXTURA MENOS PAPILLOSA)

A AUGA OU LEITE PÓDESE BOTAR UNHA OU OUTRA OU AMBAS AS NAS PROPORCIÓNS QUE SE QUEIRAN

## HUMMUS

PODES COMBINALO CON:

- CRUDITÉS DE VERDURAS EN BASTONCILLOS: CENORIA, PEMENTO OU APIO SON OS MÁIS COMÚNS
- BARQUETAS CON FOLLAS DE COGOLLOS DE LEITUGA
- PICOS/PALITOS DE PAN INTEGRAL
- NACHOS/TOTOPOS (MELLOR CASEIROS DE TORTILLAS DE MILLO OU TRIGO INTEGRAL)

¿SABÍAS QUE...?:

- PODES USAR O HUMMUS COMO BASE E DARLLE UN SABOR DISTINTO ENGADINDO PEMENTOS DO PIQUILLO OU ASADOS, AGUACATE, REMOLACHA, ESPINACAS, PESTO E ALBÁFEGA FRESCA, ETC. CUNHA RÁPIDA PROCURA EN GOOGLE DARANVOS MOITAS MÁIS IDEAS DE "VARIANTES" DO HUMMUS.

## IOGUR GREGO CON FROITOS SECOS

O ERITRITOL DA RECEITA É UN POLIALCOHOL (EDULCORANTE) SEGURO QUE PODE SER O MELLOR SUBSTITUTO DO AZUCRE DE MESA. É UN 60-70% MENOS DOCE QUE A SACAROSA (O AZUCRE DE MESA) E PRODÚCESE DE FORMA NATURAL EN FROITAS E ALIMENTOS FERMENTADOS.

É ACALÓRICO, NON AUMENTA A GLICOSA EN SANGUE E NON TEN EFECTOS SECUNDARIOS NO TRACTO INTESTINAL SALVO QUE SE INXIRAN GRANDES CANTIDADES.

# NACHOS OUTOTOPOS CASEIROS CON TORTILLAS DE TRIGO INTEGRAIS

SE OPTADES FACER NACHOS CON TORTILLAS DE TRIGO INTEGRAIS COMPRADAS: ELIXIDE BEN AS MARCAS E OPCICÓNS SOBRE TODO NA LISTAXE DE INGREDIENTES PARA QUE SEXAN A OPCICIÓN MAIS SAUDABLE. ALGUNHAS CONTEÑEN SAL E CONSERVANTES PERO SON A MELLOR OPCIÓN FRONTE A FACER TAMÉN ESTAS TORTILLAS DE FORMA CASEIRA CON FARIÑA DE MILLO.

## NOCCIOLA 2

NESTA OPCIÓN NON ADOZAMOS CON DÁTIL XA QUE O % RESTANTE DO CHOCOLATE QUE ELIXAS. SE É CHOCO 85%, POIS 15% SERÁ O ENDULZANTE DESTA RECEITA.

SE GARDAS ESTA NOCCIOLA NA NEVEIRA "SOLIDIFICARÁ". É MELLOR DEIXALA A TEMPERATURA AMBIENTE PERO CONSUMILA CANTO ANTES. NON DEBERÍA HABER PROBLEMA XA QUE AS CREMAS DE FROITO SECO CONSÉRVANSE A TEMPERATURA AMBIENTE E O CHOCOLATE O MESMO ASÍ QUE NON DEBERÍA DE HABER RISCO ALIMENTARIO.

SE OPTAS POR GARDALA NA NEVEIRA, PRESCINDE DE BOTARLLE ACEITE DE COCO XA QUE A TEMPERATURAS BAIXAS SOLIDIFICA OU SÁCAA UN INTRE ANTES PARA QUE TEMPERE E ASÍ SE "DERRETA" UN POUCO E SEXA MÁIS FACIL DE UNTAR.

# TOSTA DE CREMA DE CACAHUETE CON PLÁTANO

POR LEGISLACIÓN SE OS PANS COMERCIAIS POÑEN QUE SON INTEGRAIS, INDÍCANO POR DIANTE EN QUE PORCENTAXE O É. MELLOR SEMPRE É FIXARSE QUE O PRIMEIRO INGREDIENTE DA LISTAXE DE INGREDIENTES SEXA SEMPRE "FARIÑA INTEGRAL DE... (%)"

AS DENOMINACIÓNS "RÚSTICO", "ARTESANAL", "CON "X" SEMENTES E CEREAIS", "NATURAL", "MASA NAI", ETC SON PANS TRAMPA. SON PANS BRANCOS CUXO PRIMEIRO INGREDIENTE É FARIÑA REFINADA (FARIÑA DE TRIGO A SECAS). NON SON INTERESANTES A NIVEL NUTRICIONAL.

EN RESUMO:

- PRIMEIRO INGREDIENTE FARIÑA INTEGRAL MÍNIMO 70%
- ALTO CONTIDO DE FIBRA: 3,6GR POR CADA 100GR.
- MENOS DE 1,5GR DE SAL POR CADA 100GR.
- NON MÁIS DE 4GR DE AZUCRE POR CADA 100GR.

PENSA QUE CON SÓ 5 INGREDIENTES FARÍAS PAN: FARIÑA, AUGA, ACEITE, FERMENTO E SAL. POR TANTO, CUANTOS MENOS INGREDIENTES (INCLUÍNDO CONSERVANTES), MELLOR.

A CREMA DE CACAHUETE PÓDESE FACER EN CASA. (ELIXIR UN FROITO SECO QUE SEXA AO NATURAL Ó TOSTADO. NUNCA ELIXIR VERSIÓNS FRITAS OU SALGADAS).

SE SE COMPRA A CREMA, ELIXIR SÓ A VERSIÓN QUE SEXA 1 INGREDIENTE NA LISTAXE DE INGREDIENTES. É DICIR, 100% ESE FROITO SECO. SE TEN ALGÚN OUTRO INGREDIENTE COMO AZUCRE, DEXTROSA, SUCROSA, ETC Ó ACEITES OU SAL, DESCARTAR.

# TOSTA DE QUEIXO FRESCO CON PESTO

TEMOS 2 OPCIÓN S PARA PREPARAR O PESTO:

- UNHA É COMPRALO (NON É RECOMENDABLE) PORQUE NUNCA SABE IGUAL DE BEN QUE FACÉNDOO EN CASA. É MÁIS CÓMODO PERO NON CONTROLAS OS INGREDIENTES QUE LEVA NIN A CALIDADE DOS MESMOS.
- A OUTRA OPCIÓN É FACER UN PESTO EN CASA.

O PESTO ITALIANO CANÓNICO LEVA PIÑÓN S, ALBÁFEGA FRESCA, AOVE, QUEIXO PARMESANO EN PO OU RAIADO E ALLO.

PÓDESE OPTAR POLO PESTO CANÓNICO (FAS MOITO, MÉTELO NUN TUPPER (CUBERTO CUNHA CAPA DE AOVE) E TES PESTO PARA SACARCHE DUN APURO NOUTRAS PREPARACIÓN S OU O METES NUNHA CUBETA DE XEO E CONXÉLALO. ASÍ DISPÓS DUN PESTO QUE NON PERDE PROPIEDADES POR CONXELARSE E É UN RECURSO QUE TES PARA MÁIS TEMPO).

A OUTRA OPCIÓN (IGUAL DE SABOROSA) É FACER UN PESTO "BARATO" CON FOLLAS DE CENORIAS E ANACARDIOS (NO CANTO DE ALBÁFEGA E PIÑÓN S RESPECTIVAMENTE) E AOVE, PARMESANO E ALLO.

O HUMMUS BI TAHINA (GARAVANZOS CON TAHINA EN ÁRABE) É UN PRATO ORIXINARIO DO ANTIGO EGIPTO PERO ESTENDIDO A TODO ORIENTE MEDIO E POR TODO O MEDITERRÁNEO CUN ALTO VALOR NUTRICIONAL.

É FÁCIL, VERSÁTIL, FRESCO E CHEO DE SABOR. NON HAI UNHA RECEITA CANÓNICA POLAS CANTIDADES OU PROPORCIÓNS EXACTAS XA QUE ERA UNHA RECEITA QUE CADA FAMILIA ADAPTABA AOS SEUS GUSTOS PERSOAIS VARIANDO AS PROPORCIÓNS. PERO OS INGREDIENTES (E CANTIDADES APROXIMADAS) QUE O COMPOÑEN SON:

- 200GR DE GARAVANZOS COCIDOS
- 1-2 CDAS SOPEIRAS TAHINA (OU TAHINI) QUE É UNHA PASTA/CREMA DE SEMENTES DE SÉSAMO
- 2-3 CDAS SOPEIRAS AOVE (UNS 25GR)
- ZUME DE 1/2 LIMÓN
- 1 DENTE DE ALLO

A PARTIR DE AQUÍ EXISTEN MOITAS VARIANTES DO HUMMUS CLÁSICO/CANÓNICO.

PARA UN HUMMUS MOITO MÁIS FINO RECOMÉNDASE RETIRARLLE A PEL AOS GARAVANZOS (SEXAN COCIDOS EN CASA OU COCIDOS DE BOTE).

PARA EVITAR OS GASES QUE DAN OS GARAVANZOS, RECOMÉNDASE Á PARTE DE QUITARLLE A PEL, ENGADIRLLE UN POUCO DE COMIÑO (AS ESPECIAS Á PARTE DE AROMATIZALO, TEÑEN PROPIEDADES DIXESTIVAS).

PÓDESELLE ENGADIR UN CHISCO DE SAL.

SE AO TRITURARLO FAISE MOI ESPESO E GUSTA MÁIS CREMOSO, PÓDESELLE ENGADIR UN POUQUIÑO DE AUGA FRÍA (ENSAIO-ERRO COA CANTIDADE DE AUGA).

A PARTIR DE AQUÍ, ENTRA A IMAXINATIVA E GUSTOS PERSOAIS ENGADÍNDOLLE AO HUMMUS BASE OUTROS INGREDIENTES E ESPECIAS PARA QUE TEÑAN OUTRA COR E SABOR POR EXEMPLO:

- HUMMUS DE PEMENTOS DO PIQUILLO E PEMENTO
- HUMMUS DE AGUACATE
- HUMMUS DE OLIVAS/OLIVAS NEGRAS
- ETC.

MESMO SE PODE USAR COMO BASE PARA UNHA SALSA DUNHA PASTA. UNS MACARRONES ACOMPAÑADOS DE HUMMUS CON SALSA DE TOMATE (MESTURADO) RESULTA UNHA COMBINACIÓN EXCELENTE, CHEA DE PROTEÍNAS E RESULTANDO UN PRATO MOITO MÁIS COMPLETO PARA OS MÁIS PEQUENOS (QUE COMERÁN ESES LEGUMES QUE A MOITOS NON LLES GUSTAN SEN DARSE CONTA E REBAÑANDO O PRATO)

A NIVEL NUTRICIONAL:

- OS GARAVANZOS SON FONTE DE: PROTEÍNAS, FIBRA, CALCIO, POTASIO, FERRO, FÓSFORO, MAGNESIO, FOLATOS, NIACINA, VITAMINA B6 E VITAMINA E.
- O AOVE É FONTE DE ÁCIDOS GRAXOS MONOINSATURADAS E INSATURADOS (GRAXAS BOAS) E VITAMINA E.
- A TAHINA (PASTA DE SÉSAMO) É FONTE DE: ÁCIDOS GRAXOS INSATURADOS, ÁCIDOS GRAXOS POLIINSATURADOS, FIBRA, CALCIO, FERRO, ZINC, POTASIO, FÓSFORO, TIAMINA, NIACINA, VITAMINA B6, FOLATOS, MAGNESIO E VITAMINA E.
- E POR ÚLTIMO O ALLO ACHEGA PROTEÍNAS, IODO, FÓSFORO, POTASIO, VITAMINA B6 E COMPOSTOS SULFURADOS.

E ISTO, XUNTO A UNS CRUDITÉS DE HORTALIZAS, FAI A COMBINACIÓN PERFECTA PARA UNHA MERENDA OU PICOTEIO SAUDABLE PARA OS MÁIS PEQUENOS QUE A DEVORARÁN, RECARGARÁN AS PILAS E ESTARÉMOSLLES DANDO TODO O QUE NECESITAN PARA O SEU CRECEMENTO

