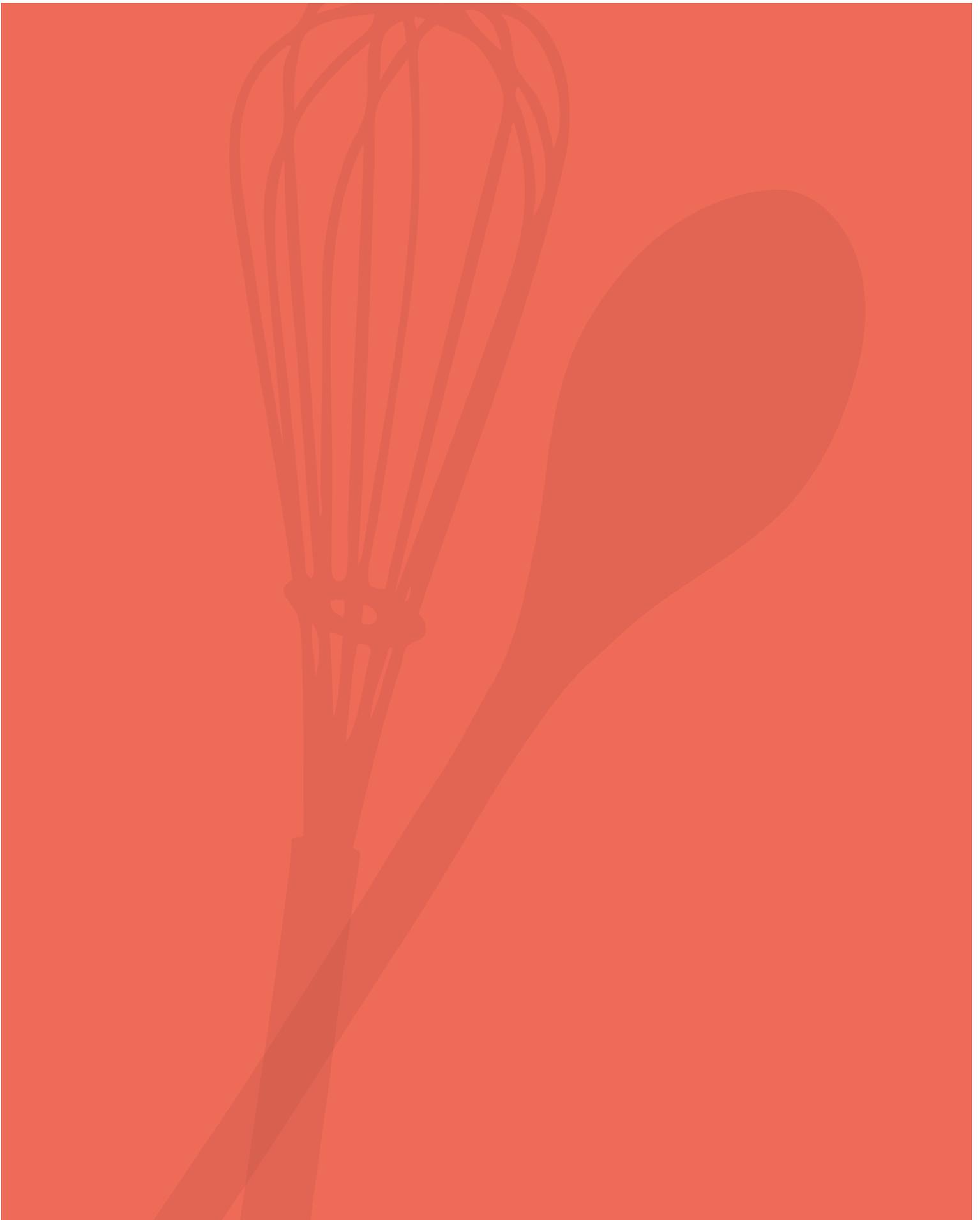


RECETAS: desayunos y meriendas para niños geniales

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 alérgenos
media



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://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