



El compañero  
 más saludable  
 PARA TUS MERIENDAS  
 #merenderosaludable.

ES RICO

ES NATURAL

ES FRUTA

ES NATURAL

MANZANA

MANZANA

ES RICO

ES FRUTA

NARANJA

ES RICO





#merenderosaludable

Acá tenés

TUDO EL SABOR

de la Fruta



# Alimentación escolar

La primera etapa del desarrollo de la persona es la infancia, y la alimentación es uno de los factores más importantes que determina el crecimiento y desarrollo de los niños.

Los hábitos alimentarios empiezan a formarse desde el momento del nacimiento y se desarrollan durante la infancia y especialmente, en la adolescencia.

Para que una alimentación sea saludable, debe ser variada en alimentos y equilibrada. Cuando se habla de una alimentación variada significa que se deben preparar comidas con diferentes tipos de alimentos todos los días. Cuando se habla de equilibrada significa que en los menús preparados deben contar con los nutrientes que el cuerpo necesita para realizar sus funciones vitales.

ES FRUTA



NARANJA



MANZANA



ES RICO



ES NATURAL

# Tips para preparar los merenderos

## Involucra a tus hijos.

Preguntale a tus hijos y escucha sus sugerencias al organizar tus compras.

NARANJA

## La clave es la planificación.

Haz una lista de las comidas que más les gustan a tus hijos. Prepara los menús de los merenderos y tu lista de compras en función de esas preferencias.

MANZANA

## Transforma la cena en merienda escolar.

Cuando cocinas la cena, algunos alimentos pueden servir como ingredientes para la merienda. Por ejemplo, un pollo al horno puede servir para preparar un nutritivo sandwich.

## Siempre incluye una bebida.

Es importante que esté a buena temperatura para aumentar las ganas de beber y mantener a tus hijos hidratados. Si la congelas la noche anterior, te puede incluso servir para mantener los alimentos fríos en el merendero.

ES NATURAL

NARANJA

### **Algo salado, algo dulce.**

Balancea el merendero variando o combinando alimentos salados y dulces.

### **Procura usar envases con varios compartimientos**

y propiedades térmicas que son muy convenientes. Son una inversión que vale la pena.

### **Escojan bien el merendero.**

Cuando son pequeños, el merendero es reflejo de la personalidad de los niños. Ayúdalos a escoger una que sea cómoda y utilitaria, pero que también se sientan a gusto llevándola a la escuela.

### **Armado de los merenderos.**

La noche anterior tomate el tiempo de armar los merenderos y colocar los alimentos en sus empaques.

### **La temperatura es importante.**

Los empaques de los alimentos, tanto fríos como calientes, deben mantener la temperatura adecuada hasta la hora de la comida, para evitar que se descompongan.

# Realizá algunos cambios inteligentes



**Barras de chocolates**



**Barritas de cereales o de granola**



**Sándwich de fiambres**



**Sándwich de huevo o pollo o queso y vegetales.**



**Gaseosas**



**Jugos de frutas**



**Galletitas dulces rellenas**



**Galletitas de avena caseras**



**Alfajores triples de chocolate**



**Alfajorcitos de maicena**



**Facturas**



**Muffins de avena caseros**



**Papas fritas**



**Chipitas o pancitos de queso.**



## Torta de Zanahoria

### Ingredientes:

- 2 tazas de zanahoria finamente rallada
- ½ taza de aceite de coco o de girasol
- 3 huevos ¾ taza de azúcar orgánica
- 2 tazas de avena 1 cda de polvo de hornear
- 1 cda de canela 1 taza de nueces
- Queso cremoso light

### Preparación:

- Mezclar la avena, polvo de hornear, canela y azúcar.
- Aparte batir ligeramente los huevos y agregar el aceite.
- Agregar la zanahoria rallada.
- Integrar bien todos los ingredientes y agregar las nueces picadas.
- Cocinar a 180 grados por 30 minutos.
- Como cobertura se puede usar el queso crema light batido manualmente con un poco de azúcar y algunas nueces encima.



## Barritas caseras saludables

### Ingredientes:

- ½ taza de mani tostado sin sal
- ½ taza de almendras o nueces
- ½ taza de pasas
- 2 tazas de avena instantánea
- 1 taza de manteca de mani
- ¾ taza de miel • 1 cdita de vainilla

### Preparación:

- Mezclar los primeros 4 ingredientes en un recipiente y reservar.

- Combinar aparte la manteca de mani y miel y calentar al microondas 2 minutos.
- Agregar la vainilla y mezclar para que quede una mezcla homogénea.
- Agregar los ingredientes secos y mezclar bien.
- Para que no se pegue a la fuente se puede colocar un papel manteca debajo de la mezcla o utilizar spray vegetal.
- Colocar en un recipiente cuadrado o rectangular y presionar.
- Refrigerar.



## Smoothie

### Ingredientes:

- 1 vaso de jugo de naranja Watt's
- 2 bananas congeladas en rodajas
- 6 frutillas grandes congelada
- 1/2 taza de yogurt de vainilla
- 1 cda de miel
- 1 cda de jugo recién exprimido de limón
- 1/2 cdita de vainilla
- 2 tazas de hielo

### Preparación:

- Licuar todos los ingredientes y servir.



## Arrolladitos de Jamón y Queso

### Ingredientes:

- 1 tapa para tarta hojaldrada
- 1 taza de queso por salud rallado grueso
- 6 a 8 fetas de jamón cocido o pechuga de pavo.
- ½ taza de queso rallado (opcional)
- 1 cda de mostaza
- 1 huevo

### Preparación:

- Mezcla el huevo con la mostaza y pinta la tapa de la masa entera.
- Distribuí el jamón o pechuga de pavo, el queso por salud y luego el queso rallado.
- Enrolla y pega los bordes con agua.
- Corta en rollitos de 2 cm aproximadamente y coloca en una fuente para horno previamente engrasada.
- Hornear por 15 minutos.



## Cookies de Avena

### Ingredientes:

- 1 taza de harina integral (o ½ de integral y ½ de avena)
- 8 cdas de aceite de coco o manteca
- ½ taza de azúcar orgánica • Pizca de sal
- 1 huevo grande • 1 cdita de vainilla
- 1 cdita de bicarbonato
- 4 cdas de Chispas de chocolate semiamargo

### Preparación:

- Precalentar el horno a 180 grados.
- Combiná muy bien el aceite de coco o manteca con el azúcar.
- Agrega el huevo y la vainilla; mezcla muy bien.
- Mezcla los ingredientes secos por separado ( las harinas y el bicarbonato - sal) y agrégalo a la mezcla anterior.
- Revuelve los ingredientes hasta que todo esté bien integrado y tengas una especie de pasta.
- Dividí la masa para formas las galletitas con el tamaño y forma que mas te guste.
- Distribuye las galletas de tal manera que quede un espacio entre ellas en una bandeja previamente enmantecada.
- Llévate al horno por 5 a 10 min.

**Obs:** (Estarán listas una vez que la orilla se vea ligeramente dorada)



## Pancitos de queso saludables

### Ingredientes:

- 2 huevos
- 200 g de leche en polvo
- 1 taza de queso parmesano rallado grueso
- Sal y especias a gusto

### Preparación:

- Pre calentar el horno a 180 grados.
- Batir los huevos y luego incorporar los ingredientes restantes.
- Formar bolitas y colocar en una fuente para horno previamente engrasada.
- Hornear por 15 minutos.



## Salchichas saludables sin gluten, lácteos, frutos secos.

### Ingredientes:

- 350 gr de pechuga de pollo sin cocinar
- 1 huevo
- 50 gr de calabacín
- 50 gr de cebolla
- 50 gr de zanahoria
- Especias al gusto (opcional).

### Preparación:

- Trituramos la pechuga en una procesadora. Reservamos.

- Picamos las verduras. Reservamos.
- Batimos el huevo y lo volcamos en un bol grande. Añadimos la carne y las verduras, sazonamos y mezclamos con ayuda de una cuchara de madera o una espátula.
- Cortamos trozos de papel film o papel de aluminio y colocamos unos 40-50 gr de carne.
- Damos forma de salchicha y apretamos bien.
- Cerramos las esquinas con un nudo o un hilo en caso del film y con unos dobleces en caso del papel de aluminio.
- En una cacerola con agua hirviendo, dejamos que se cocinen unos 3 min.
- Retiramos y dejamos enfriar.
- Quitamos la envoltura y cocinamos en una sartén con un poquito de aceite.



## Brownies saludables

### Ingredientes:

- 2 huevos
- 3 cdas grandes de cacao en polvo
- ½ taza de harina de avena o almendras
- 1/3 taza de manteca de mani natural
- 1/3 taza de chips de chocolate semiamargo
- 6 sobres de stevia
- 1 cdita de polvo de hornear
- 1 pizca de sal

### Preparación:

- Precalentar el horno a 180 grados.
- En un bowl mezclar todos los ingredientes.
- Colocar en el horno precalentado por 10 min aprox.



## Pepas de avena con dulce de leche

### Ingredientes:

- 1 taza de avena tradicional
- ½ taza de harina de almendras o común
- 1 huevo
- 1 cdtita de aceite de coco o 1 cda de manteca.

### Preparación:

- Mezclar todos los ingredientes y formar bolitas.
- Precalentar el horno a 180 grados.
- Formar las galletitas con las manos
- Colocar en una plancha aceitada y hornear por 12 minutos.
- Ponemos la taza en el microondas durante 2 minutos aproximadamente.
- Continuar la cocción en tandas de 30 segundos (sin pasarse porque se seca).



## Mug cake vainilla

### Ingredientes:

- 30 g de mantequilla
- 1 huevo · 2 cucharadas de azúcar moreno
- 1/4 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 cucharada de leche
- 5 cucharadas de harina
- 1/4 cucharadita de levadura química (tipo Royal)

### Preparación:

- Derretimos la mantequilla en el microondas, 20 segundos a 800 vatios.
- En una taza añadimos los ingredientes secos: azúcar moreno, harina y levadura. Mezclamos bien.
- A continuación incorporamos: huevo, mantequilla, leche, extracto de vainilla. Mezclamos bien con un tenedor hasta que no haya ningún grumo y repasando bien por las paredes de la taza para que los ingredientes se integren perfectamente.

**Pintá a tus amigos y a**

**tu sabor favorito Watt's**



Watt's®





es fruta

# Fruta a Mano

