

Meriendas Escolares
saludables



Lic. Julia Bolognani
NUTRICIONISTA

Lic. Julia Bolognani
NUTRICIONISTA
M.P.3799
@nutricionistajuliabolognani

Meriendas dulces

1. Mini muffins de avena y banana

Ingredientes (8-10 unidades):

- 2 bananas maduras
- 2 huevos
- 1 taza de avena
- 1 cdita de polvo de hornear
- 1 cdita de canela
- Opcional: chips de chocolate amargo o nueces picadas

Preparación:

1. Pisar las bananas y mezclar con los huevos.
2. Agregar la avena, canela y polvo de hornear.
3. Colocar en moldes pequeños y hornear 15-20 min a 180 °C.
4. Guardar en frasco hermético o freezar.

2. Yogur natural con granola y frutas

Ingredientes:

- $\frac{1}{2}$ taza de yogur natural
- $\frac{1}{4}$ taza de granola casera o sin azúcar
- $\frac{1}{2}$ fruta cortada (banana, manzana, frutilla o durazno)

Lic. Julia Bolognani
NUTRICIONISTA
M.P.3799

@nutricionistajuliabolognani

- 1 cdita de semillas de chía o lino

Preparación:

1. En un frasco o potecito, colocar el yogur, encima la fruta y por último la granola.
2. Si se prepara con anticipación, agregar la granola justo antes de comer para que quede crocante.

3. Galletitas de avena y manzana

Ingredientes (12 unidades):

- 1 taza de avena
- 1 manzana rallada
- 1 huevo
- 1 cda de miel o pasta de dátiles
- Canela a gusto

Preparación:

1. Mezclar todo en un bowl.
2. Formar galletitas con una cuchara.
3. Hornear 12-15 min a 180 °C hasta dorar.
4. Dejar enfriar antes de guardar.

4. Panqueques de avena y cacao

Ingredientes (6 unidades):

- 1 huevo
- $\frac{1}{2}$ taza de leche (o bebida vegetal)
- 4 cdas de avena
- 1 cda de cacao amargo
- Esencia de vainilla

Preparación:

1. Licuar todo y cocinar en sartén antiadherente.
2. Rellenar con mantequilla de maní, yogur o frutas.
3. Enrollar y envolver para llevar.

Lic. Julia Bolognani
NUTRICIONISTA

5. Budín integral de banana

Ingredientes:

- 2 bananas maduras
- 2 huevos
- $\frac{1}{2}$ taza de aceite neutro o de coco
- 1 taza de avena molida o harina integral
- 1 cdita de polvo de hornear
- Opcional: nueces o chips de chocolate amargo

Lic. Julia Bolognani
NUTRICIONISTA
M.P.3799
@nutricionistajuliabolognani

Preparación:

1. Mezclar todos los ingredientes.
2. Verter en budinera y hornear 35-40 min a 180 °C.
3. Cortar en porciones individuales y envolver.

Meriendas saladas

6. Sandwich integral de pollo, palta y tomate

Ingredientes:

- 2 rodajas de pan integral
- 2 cdas de pollo cocido desmenuzado
- $\frac{1}{4}$ palta pisada
- 1 tomate
- Hojas verdes (lechuga, rúcula o espinaca baby)

Preparación:

1. Untar la palta sobre el pan.
2. Agregar el pollo, las hojas verdes, las rodajas de tomate.
3. Cerrar y envolver en papel film o reutilizable.

7. Wrap de jamón, queso y vegetales rallados

Ingredientes:

- 1 pan tipo tortilla integral
- 1 feta de jamón natural
- 1 feta de queso
- Zanahoria o remolacha rallada

Preparación:

1. Armar el wrap con todos los ingredientes.
2. Enrollar y cortar al medio.
3. Se puede envolver en papel aluminio o film.

8. Mini tartitas integrales

Ingredientes (6 unidades):

- 1 taza de avena molida o harina integral
- 1 huevo
- 2 cdas de aceite
- 2 cdas de agua
- Relleno: ricota + calabaza o espinaca cocida + condimentos

Preparación:

1. Mezclar los ingredientes de la masa, formar discos y colocar en moldes de muffins.
2. Rellenar con la mezcla elegida.

3. Hornear 20-25 min a 180 °C.

9. Bastones de queso y frutos secos

Ingredientes:

- Cubitos o bastones de queso semiduro (tipo pategrás, gouda o mar del plata)
- 1 puñadito de mix de frutos secos (almendras, nueces, castañas)

Preparación:

1. Cortar el queso y preparar las porciones.
2. Ideal para contra turnos cortos o sin heladera.

10. Chips caseros de batata o zanahoria

Ingredientes:

- 1 batata o 2 zanahorias
- Aceite de oliva en spray o unas gotas
- Sal y condimentos a gusto

Preparación:

1. Cortar muy finas las rodajas con pelapapas o mandolina.
2. Hornear sobre papel manteca a 180 °C por 15-20 min, dándolas vuelta a mitad de cocción.
3. Dejar enfriar para que queden crocantes