

ALIMENTANDO EL CAMBIO

AVANZANDO HACIA EL CAMINO DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE

LAS RECETAS DEL DESAYUNO CON YOGUR

alicia

Las recetas han sido elaboradas por la Fundación Alicia, experta en investigación de alimentación que ayuda a nuestra salud, siguiendo con las recomendaciones oficiales marcadas por el Institut Català de Salut (ICS) y la Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria (semFYC).

La *food generation* ya está aquí: la generación y modelo de familia actual que está revolucionando la alimentación, buscando un modelo más saludable, sostenible y respetuoso con el planeta.

“Alimentando el Cambio”, una iniciativa de Danone y la Fundación Ashoka, junto con la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO) y el Ministerio de Educación y Formación Profesional, pretende unir fuerzas con las entidades públicas y/o privadas, que quieran sumarse a este movimiento, contribuyendo así a una revolución alimentaria y a un empoderamiento de la *food generation*.

Un empoderamiento que pasa por ayudar a los niños y niñas a tomar decisiones conscientes sobre su salud, poniendo a su alcance información necesaria para una elección saludable y sostenible. Y es que en la temprana adquisición de buenos hábitos reside la clave del éxito para que estos niños se conviertan en adultos saludables y responsables con el planeta.

Para ellos, escuelas y familias desempeñan un papel clave. Es por ello que esta iniciativa pone gran parte de su foco en la educación, actuando en tres ámbitos básicos: las escuelas, las cestas de la compra más saludables y la importancia del origen de los alimentos.

BATIDO COMPLETO DE YOGUR

TIEMPO: 10 MIN. - DIFICULTAD: FÁCIL - PARA 2 PERSONAS

INGREDIENTES

- 2 yogures
- 200g de leche o zumo
- 50-60g de cereales.
Por ejemplo: **bizcocho, galletas (3-4 u), magdalenas (2 u), cereales...**
- 40g de frutos secos pelados. Por ejemplo: **avellanas, almendras, nueces, pistachos, anacardos...**
- 2 raciones de fruta como: **2 peras, 200g de cerezas, 2 melocotones, 2 manzanas, 2 plátanos, 200g de uvas, 4 ciruelas...**

ELABORACIÓN

- 1 Lavar y pelar la fruta escogida y retirar las semillas en caso de que tenga.
- 2 Colocar en un vaso de túrmix o batidora la base de yogur y leche.
- 3 Añadir el cereal, los frutos secos y la fruta troceada.
- 4 Triturar hasta conseguir una mezcla homogénea.



QUÉ POSIBILIDADES TE DA

Puedes hacer la receta con los otros formatos de yogur (natural o familiar).

Si utilizas cítricos, ralla un poco de su piel por encima o guarda un poco de la fruta que utilices para decorar por encima.

Puedes hacer más cantidad y repartirlo para toda la familia.

También puedes combinar diferentes frutas, mezclando algunas con más pulpa con otras con más cantidad de agua, como por ejemplo: ½ pera - 70g de uvas, ½ melocotón - 1 mandarina.

Si añades líquido para aligerarlo, puedes usar un poco de agua, o también otros tipos de bebidas como leche de almendras, leche de coco, soja, arroz, o zumo de frutas... También puedes sustituir la leche de la receta por más yogur.

Varía las frutas que le pongas según la temporada.

QUÉ HAS DE TENER EN CUENTA

Se recomienda hacer el batido y beber en el mismo momento o reservar durante un corto periodo de tiempo, ya que se irá oxidando

y cambiará el sabor y el color de éste. Que la fruta esté en su punto óptimo de madurez, que es cuando están más dulces y sabrosas.

DESAYUNO COMPLETO

**Hoy no quiero pensar...,
mi batido ya es completo!**

Sorbo a sorbo. Este batido representa una manera fácil y rápida de obtener todos los grupos de alimentos necesarios en el desayuno. En una única elaboración obtendrás los nutrientes y la energía necesarios para empezar el día con buen pie.

VALORACIÓN NUTRICIONAL

Por ración/
por persona

ENERGÍA (kcal)	PROTEÍNAS (g)	GRASAS (g)	HC (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	VIT A (mcg)	VIT C (mg)	VIT E (mg)
466	15	23	48	361	2	53	7	5

YOGUR & FRUTAS

ENSALADILLA DE YOGUR

TIEMPO: 10 MIN. - DIFICULTAD: FÁCIL - PARA 2 PERSONAS

INGREDIENTES

- 2 yogures
- 100g de uvas
- 1/4 piña (160g)
- 20g de coco rallado
- Canela en polvo

ELABORACIÓN

- 1 Pelar la piña y cortar a dados.
- 2 Lavar y cortar las uvas por la mitad. Si se quiere, se pueden sacar las pepitas de su interior con un cuchillo pequeño.
- 3 Mezclar el yogur con el coco rallado.
- 4 Poner las frutas en un recipiente y añadir el yogur. Mezclarlo todo y servir en un plato.
- 5 ¡Espolvorear una pizca de canela por encima y a comer!



TIPO DE YOGUR



QUÉ POSIBILIDADES TE DA

Puedes hacer la receta con el yogur natural o familiar. Si haces más cantidad, es un desayuno para compartir.

Puedes cambiar la fruta por otras según la temporada: pera, melocotón, frambuesas, albaricoques, melón...

¿Te atreves a hacer una ensaladilla con zanahoria rallada? Puedes combinarla con la piña para que sea diferente.

QUÉ HAS DE TENER EN CUENTA

Que la fruta esté al punto de madurez para que se pueda mezclar sin romperse.

DESAYUNO COMPLETO

¿Qué crees que le falta a tu desayuno?
Unas magdalenas o unos bastones de pan serán el complemento ideal para una ensaladilla completa.

Esta receta te aporta la mitad de calorías recomendadas para el desayuno, por lo tanto, te aconsejamos que la combines o complementes con algún tipo de cereal en su versión integral, ya sean unos bastones de pan, unas galletas o también con un puñado de los frutos secos que más te gusten.

VALORACIÓN NUTRICIONAL
Por ración/
por persona

ENERGÍA (Kcal)	PROTEÍNAS (g)	GRASAS (g)	HC (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	VIT A (mcg)	VIT C (mg)	VIT E (mg)
213	5	6	33	173	1	4	16	1

YOGUR & CRUJI

TOSTA DE YOGUR Y FRUTAS

TIEMPO: 10 MIN. - DIFICULTAD: FÁCIL - PARA 2 PERSONAS

INGREDIENTES

- 2 tostas de pan
- 2 yogures
- 1 plátano pequeño
- 8 fresas (120g)
- 1 melocotón pequeño (140g)
- Un puñado de avellanas peladas y tostadas (20g)
- 2 cs. de cacao en polvo

INGREDIENTES

- 1 Mezclar el yogur con el cacao en polvo en un bol, rallar las avellanas y mezclar todo.
- 2 Pelar el melocotón con un pelador, cortar por la mitad, sacar el hueso y cortar a gajos.
- 3 Lavar y cortar por la mitad las fresas. Pelar y cortar el plátano a rodajas.
- 4 Coger las tostas y repartir el yogur de cacao por encima.
- 5 Disponer la fruta intercalada por encima y servir.



TIPO DE YOGUR



QUÉ POSIBILIDADES TE DA

Utiliza diferentes tipos de pan según tus preferencias: de molde, de semillas, integral, de leche.

Ralla un poco de piel de limón o naranja por encima, espolvoréala con canela o pon un poco de menta picada por encima según te guste.

QUÉ HAS DE TENER EN CUENTA

Cuando la hagas, cómetela al momento para que no se humedezca la tosta y pierda el crujiente.

Vigila de no cortar el plátano antes para que no se oxide y cambie de color.

Si lo haces con yogur natural, puedes añadirle una pizca de azúcar, miel o jarabe para endulzarlo.

Que la fruta esté en su punto óptimo de madurez, que es cuando están más dulces y sabrosas.

DESAYUNO COMPLETO

Esta receta ya puede considerarse un desayuno completo, aun así puedes variarla si cambias la fruta por otras como manzana, uvas, trozos de piña, pera o gajos de naranja...

¡Utiliza la tostada como soporte para crear tu propia combinación de frutas!

Con estas crujientes tostas de yogur, fruta y frutos secos, no solo asegurarás toda la energía necesaria para tu desayuno, además cada bocado te aportará los grupos de alimentos necesarios para un desayuno completo.

VALORACIÓN NUTRICIONAL

Por ración/
por persona

ENERGÍA (Kcal)	PROTEÍNAS (g)	GRASAS (g)	HC (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	VIT A (mcg)	VIT C (mg)	VIT E (mg)
429	12	9	72	237	3	67	45	3

ALIMENTANDO EL CAMBIO