

con e Se de salud

educación nutricional



1 cucharadita
tamaño café
de cacao puro

1 vaso de leche
o de bebida vegetal

12 almendras
tostadas sin piel o
avellanas o nueces

1 plátano

batido de
chocolate

trituramos
todo y a
disfrutar

idea 2: #yococinoencasa

con eSe de salud
educación nutricional



mariquitas
de fresa

partimos por la
mitad, pintamos*
con choco 85%
y a la nevera

idea 1: #yococinoencasa

magdalenas de cacao y naranja

con eSe de salud
educación nutricional



¡ideas!

podemos no poner ni el zumo ni la ralladura de naranja y quedan hmmm

y recuerda, unas magdalenas hechas en casa son saludables si los ingredientes que utilizamos para hacerla son saludables, así de fácil

¡buen ñam!

¡empezamos!

- en un bol, trituramos los 75g dátiles medjool pesados sin el hueso (son los dátiles que van mejor para pastelería porque son muy carnosos, con poca piel y nada de azúcares ni aceites añadidos) con los ingredientes líquidos para que se deshagan bien: los 50g de leche o bebida vegetal, los 2 huevos y los 50g de aceite virgen extra
- añadimos los 100g de harina integral, los 10g de levadura, la cucharada sopera colmada de caca puroo, la ralladura de 1 naranja, un chorrito del zumo y seguimos triturando
(importante: si en lugar de cacao le ponemos pepitas de choco negro las añadimos una vez esté triturado)
- precalentamos horno a 180 grados arriba y abajo y, mientras, engrasamos el molde con aceite de oliva virgen extra y espolvoreamos un poco de harina
- cocemos durante unos 20 minutos aprox. (dependerá de nuestro horno)

salen 8 magdalenas muy hermosas 😊

♡ colaboradores:



www.conesedesalud.com

Yolanda Anfrons

Dietista

yolanda@conesedesalud.com



635 20 24 42



Closa de Mestres, 15 · 43204 Reus



con e Se de salud
educación nutricional



magdalenas
cookies



adjunta
receta

idea saludable3: #yococinoencasa



blinis de avena

con eSe de salud
educación nutricional

80g
copos de avena
finos



180g
bebida de avena
o leche



1 huevo de gallina feliz
(el 0 o el 1)



eSe

¡ideas!

¿qué te parece si la
acompañamos con
una crema de
avellanas súper
saludable?

¿o si añadimos
espinacas baby a la
masa
y los hacemos
saladitos?

¡buen nam!

¡empezamos!

- **tritamos** en el vaso de la batidora la leche, los copos de avena finos y el huevo de gallina feliz
- ponemos un poco de **aceite de oliva virgen extra** en una sartén y pasamos un papel para quitar el exceso. **Calentamos**
- vamos poniendo **una cucharada sopera de masa** en la sartén para hacer blinis de unos 5cm. Podremos tantos como quepan en la sartén. Dejaremos que se hagan y les daremos la vuelta con cuidado (cuando se deslizan por la sartén están en el punto para girarlos)
- dejamos enfriar y a disfrutar. Acompañados de un poco de yogur natural, pera y canela están hmmm

salen unos 35 y los podemos comer solos
o con cremas o patés dulces o salados

♡ colaboradores:



www.conesedesalud.com

Yolanda Anfrons

Dietista

yolanda@conesedesalud.com



635 20 24 42



Closa de Mestres, 15 · 43204 Reus



con e Se de salud
educación nutricional



blinis

adjunta
receta

idea saludable4: #yococinoencasa

con S. de salud

educación ambiental

1



2



3



1

en una cazuela ponemos aceite de oliva virgen extra, sal y los granos de maíz.
▪ a fuego medio y tapando hasta que se hagan los palomitas.

2

destrocamos chocolate negro al baño maría ▪ lo mezclamos con las palomitas

3

las dejamos 30 minutos en la nevera y a disfrutar

con e Se de salud
educación nutricional



palomitas de
choco y
peli ratatouille

adjunta
receta

idea saludable 5: #yococinoencasa