

Hola famílies,

benvingudes al taller de dolços i berenars saludables!!

Primer us explicarem una miqueta que vol dir això dels berenars saludables, i després prepararem tots junts 4 receptes, ben fàcils , que esperem que us agradin i sobretot que us donin nova inspiració a l'hora de preparar els vostres berenars saludables!

Aquí teniu les 4 receptes del que prepararem avui aquí:

Crema de xocolata

La crema de cacau és un triomf segur, però si a més , estem segurs de que no porta ni sucres refinats, ni conservants ni greixos poc recomanables, i que en lloc d'això porta nutrients de qualitat....qui serà capaç de resistir-se??

Ingredients:

- ♥ 1/2 Tassa de llet d'avellana
- ♥ 3 o 4 Dàtils medjoul, o 5 o 6 de dàtils normals (els mes tendres que trobeu, remullats)
- ♥ 1 Cullerada sopera de cacau pur en pols)
- ♥ Tassa d'avellanes (uns 140 grs)
- ♥ 1 Pessic de sal marina
- ♥ 1 Culleradeta de vainilla en pols o canyella (opcional)

Preparació:

Tritura primer l'avellana, fins que quedi com una pasteta.

Quan comença a deixar anar l'oli afegeix la cullerada de cacau i la llet.

Els dàtils al final.

La podeu fer servir per untar unes llesques de pa ben bo, uns trossos de fruita (plàtan, poma...) o tot allò que se us acudeixi!!!



Galetes de civada

Aquesta és una recepta molt senzilla, que els nens i nenes gaudeixen amassant amb les mans. La dolçor ve donada per la fruita, us convidem a que experimenteu amb els vostres fruits secs i especíes preferits!

Ingredients:

- ♥ 3 Tasses de flocs de civada
- ♥ ½ Tassa d'orellanes
- ♥ 1 Tassa de panses
- ♥ Un grapat d'ametlles
- ♥ 3-4 Pomes dolces, sense pell
- ♥ 1 Culleradeta de gingebre fresc ratllat
- ♥ 1 Cullerada de pell de taronja ratllada
- ♥ 1 Cullerada de vainilla en pols
- ♥ 1 Cullerada d'oli de gira-sol o oliva suau

Preparació:

Fes farina amb una tercera part de la civada

Trosseja les ametlles

Barreja bé en un bol tots els ingredients, menys la poma i l'oli

Treu les llavors de les pomes i tritura-les en un robot de cuina

Afegeix les pomes triturades i l'oli a la primera barreja

Fes petites boletes de massa, apretant-les bé, i després posa-les en una superfície antiadherent pel forn, aixafant-les una mica perquè quedin aplanades.

Cou-les en el forn a 180°C, estaran llestes en uns 20-30 minuts, però és aconsellable revisar als 15 minuts, ja que cada forn és diferent.

Gaudeix-les!!!



Paté de verat

Aquest paté és un èxit assegurat, però sobretot, una deliciosa manera de donar als nens i nenes no només tots els greixos bons que té el peix blau petit, si no que a més, al triturar el peix amb l'espina estem donant una fantàstica font de calci! El podeu servir amb crackers o bé com a crema per farcir un entrepà.

Ingredients:

- ♥ 1 Pot de vidre de verat en conserva (150grs)
- ♥ 4 Pastanagues
- ♥ 1c.s. de tahina
- ♥ Suc d'una llimona
- ♥ 1 Cullerada sopera de Tamari

Procediment:

Pela les pastanagues i tritura-les fins que quedin a trossets ben petits.

Afegeix la resta d'ingredients i tritura'ls fins aconseguir una textura de paté homogènia. Podeu aprofitar l'oli de la conserva, sempre que sigui d'oliva verge i, si pot ser, ecològic.



Fruits secs especiats

Una manera diferents de menjar fruits secs, torradets i....massa viciosos!! Per a petits i grans...però sense atipar-se!! Us convidem a que experimenteu amb les vostres barreges de espècies ;)

Ingredients:

- ♥ 1 Tassa de barreja de fruits secs (ametlles, anacards, nous....)
- ♥ 1 Culleradeta de curry.
- ♥ 1/2 Culleradeta de pebre dolç.
- ♥ 1/2 Culleradeta de ceba deshidratada.
- ♥ 1/2 Culleradeta de llevat nutricional.
- ♥ 1/2 Culleradeta d'all en pols.
- ♥ 1 Culleradeta d'oli d'oliva.
- ♥ Sal i pebre al gust.

Procediment:

Mol totes les espècies juntes.

Afegeix-les als fruits secs amb l'oli.

Posa els fruits secs al forn a 180° durant 10 minuts (vigilar després de 5 minuts!). Deixa'ls refredar i ...a gaudir!!!!



Aquí us deixem algunes idees i blogs que ens han inspirat. Esperem que us hagi agradat el taller i que hagi servit per seguir experimentant a casa receptes ben sanes i respectuoses amb nosaltres i amb el nostre entorn. Ah! I animeu-vos a preparar-les amb els vostres fills i filles, si ells participen en el procés, segur que estaran molt més oberts a provar les novetats!

Altres idees per a berenars:

Un entrepà petit de pa fet amb massa mare i gra sencer, ara hi ha moltes varietats com el kamut, l'espelta, el civada... podeu anar canviant. De tant en tant el podem fer de pernil salat, pernil dolç o fuet, però tenim moltes més alternatives a part de l'embotit, com ara:

- ♣ Enciam, tomàquet i rodanxes d'ou dur.
- ♣ Pa amb oli i un tall de xocolata negra.
- ♣ Rodanxes de tomàquet i alvocat.
- ♣ Pesto d'anacards o avellanes, alfàbrega i oli.
- ♣ Tahina amb mel (de tant en tant)
- ♣ Paté d'olives i tomàquet.
- ♣ Hummus i pebrot escalivat.
- ♣ Paté de verat.

Altres idees:

- ♣ Fruita fresca sencera i fruits secs o llavors crues o torrats a casa.
- ♣ Compota de poma i especíes amb llavors i quefir.
- ♣ Formatge fresc amb rodanxes de poma o de pera i nous.
- ♣ Creps de fajol.
- ♣ Crispetes de blat de moro bio, fetes a casa, amb romaní i sal, o altres especíes.
- ♣ Vaset de vidre amb granola casolana, fruita i iogurt.

De vegades només depèn de com ho preparem, unes broquetes de fruita poden tenir més èxit que la fruita sencera, inclús les podem esquitxar amb una mica d "xocolata desfeta " per sobre!

L'aigua sempre serà la millor beguda. Podem fer aigües més atractives posant-hi alguns trossos d'herbes i fruites a dins.

Bibliografia

Webs on trobar més receptes per inspirar berenars saludables i altres links d'articles o webs on es parli de conceptes que hem parlat al taller, com:

<http://www.sinazucar.org/>

<https://etselquemenges.cat/especialista/olga-cuevas/laddiccio-al-dolc-aneu-amb-compte-amb-el-sucre-olga-cuevas>

<https://etselquemenges.cat/especialista/montse-vallory/6374-2>

<http://myhealthybitesblog.com/>