

MERIENDAS DE VERANO

SALUDABLES



PARA LOS MÁS PEQUEÑOS DE LA CASA

Una de las cosas que más nos preocupa es la salud de nuestros pequeños. Ellos más que nadie se merecen unas meriendas sabrosas, sanas y divertidas. Una opción refrescante y nutritiva son los polos de polos de yogur y frutos rojos. Una receta saludable muy fácil para hacer en casa y que sustituyen a los helados que compramos en el super o en la cafetería.

Para elaborarlos, necesitamos un yogur natural, y una taza de frutos rojos. Pueden ser frambuesas, moras, cerezas, arándanos o cualquier otro que nos guste. Para empezar, ponemos la media taza de frutos rojos en la licuadora y mezclamos bien con el yogur. Después, añadimos el resto de frutos rojos y licuamos de nuevo.

A continuación, tenemos que introducir la mezcla en moldes para polos helados y dejarlos tres horas en el congelador. Cuando haya transcurrido este tiempo, solo hay que sacarlos del molde y los polos están listos para que nuestros peques puedan disfrutar de ellos.

Otra opción son los batidos, también conocidos como smoothies, que no necesitan estar cargados de grasas y azúcares para estar ricos.

Un smoothie es una excelente forma de tomar frutas y verduras frescas, y nos lo podemos llevar a cualquier sitio. Para hacer un smoothie necesitamos: una base líquida (puede ser agua, leche, yogur o zumo de frutas); después hay que añadir, frutas o verduras (frescas o congeladas, ingredientes extras (especias, yogurt, mantequilla de cacahuete, semillas, jarabe de arce, etc.) y finalmente hielo.



PARA LOS ADULTOS

Para los adultos de la casa, un gazpacho de sandía puede ser una estupenda alternativa para preparar una sabrosa receta saludable de verano. Solo necesitamos batir unos tomates maduros y unos trozos de sandía junto a un poco de aceite de oliva.

Otra posibilidad para una merienda salada muy nutritiva son los bocadillos de queso fresco y aguacate. Para prepararlo, únicamente necesitamos un pan de pita integral o un pan de avena o espelta, que rellenaremos con medio aguacate maduro cortado, un tomate cortado en rebanadas, una loncha de queso fresco, hojas de lechuga y sal al gusto. En tan solo cinco minutos, podremos disfrutar de una merienda rica en potasio, carotenos y agua.

Los bocadillos también pueden llevar otros ingredientes igual de saludables como pollo y aguacate, atún y alcachofas, pollo y canónigos o ternera marinada y rúcula.

Existen, igualmente, opciones vegetarianas que combinan hortalizas y frutas como el aguacate, la rúcula y el tomate o el pepino, la zanahoria y la lechuga.



PARA TODOS LOS PÚBLICOS

Otra opción de receta saludable para los amantes de la fruta, que hará las delicias tanto de los niños como de los adultos, son las brochetas de frutas. Simplemente, tenemos que lavar bien, pelar y cortar en trozos no muy grandes un cuarto de piña, un plátano, un melocotón, tres ciruelas y cinco cerezas. A continuación, los iremos pinchando en una brocheta tratando de alternar los colores para que el resultado sea bonito y vistoso.



**Y DESPUÉS DE ESTAS SUGERENCIAS DE MERIENDAS SALUDABLES,
¡A DISFRUTAR DEL VERANO!**