

EDUCAR EN SALUD ES ENSEÑAR A CRECER



Ideas para el cole +10 Bocatas veganos

Otros almuerzos

POR MERCEDES MORALES

¿Por qué llevar al colegio siempre un **bocadillo de jamón serrano o de jamón de york y queso?** ¿O su alternativa de atún?

La verdad es que las madres demostramos muy poca imaginación a la hora de preparar los almuerzos y luego no hay forma de que les gusten otras propuestas.

Para las que aún no es demasiado tarde, aquí van otros bocados que ponerles en la mochila:

1. Fruta de estación + nueces o almendras crudas (Frutos secos para mayores de 3 años)
2. Muesli crujiente o crunchy de cereales más un zumo ecológico (sin azúcar añadido)
3. Un pequeño tapper con hummus y rosquilletas de espelta
4. Tortitas de arroz con paté de aceituna
5. Tortitas de maíz (ojo! ecológicas) con crema de cacao sin azúcar
6. Frutos secos y frutas secas (orejones, higos secos, almendras, avellanas, piñones). Para mayores de 3 años
7. Barritas energéticas de mijo, amaranto o sésamo sin azúcar añadido
8. Galletas caseras de avena (receta en www.mamabio.es)





10

Bocadillos Alternativos

Veganos, sin azúcar
sin grasas perjudiciales

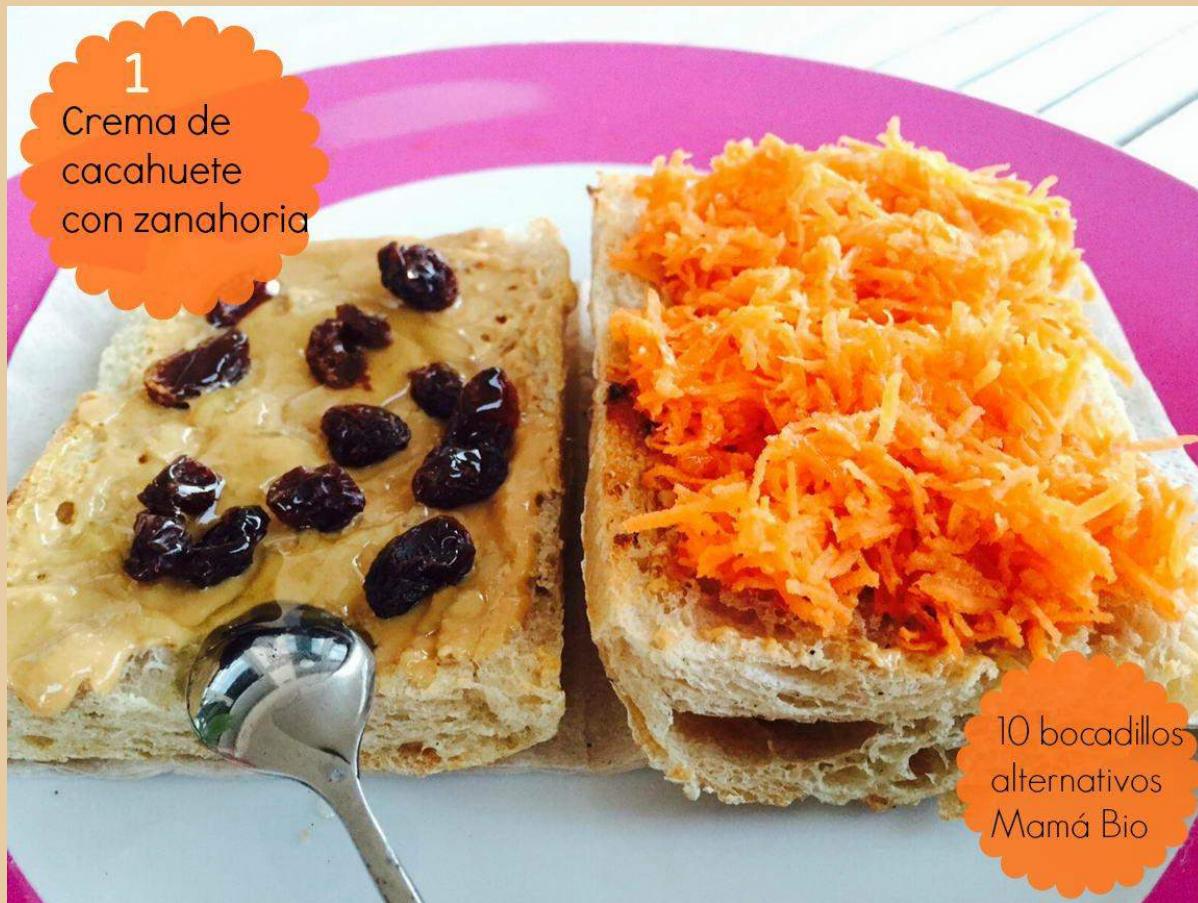
Mamá Bio

10

BOCADILLOS VEGANOS

www.mamabio.es





EL BOCATA DULCE

CREMA DE CACAHUETE CON ZANAHORIA

Se prepara con pan de espelta integral.

Ingredientes: crema de cacahuetes bio (sin azúcar añadido ni aceite de palma), zanahoria bio ralladas, pasas, melaza de arroz, jugo de limón.

Tostar el pan ligeramente y untar con una capa de crema de cacahuete.

Rallar una zanahoria y añadir unas gotas de limón para que no se oxide.

Incorporar sobre la crema de cacahuete, añadir unas pasas y un hilito de melaza de arroz para aportar más dulzor.

2

Paté de
aceituna y
calabacín



10 bocadillos
alternativos
Mamá Bio

A LA PLANCHA

CALABACÍN Y PATÉ DE ACEITUNA

Este bocadillo queda muy bien con crackers de centeno o cebada integral con sésamo para que le den un toque crujiente.

Ingredientes: Calabacín bio, cebolla tierna, paté de zanahoria y orégano, aceite de oliva y sal.

Disponer tres crackers.

Salteamos a la plancha el calabacín y la cebolla bien fina.

Untamos el paté de aceituna sobre tres lados de los panes y disponemos el calabacín, la cebolla y una pizca de orégano.



EL REFRESCANTE

AGUACATE CON TOMATE E HINOJO

Reservado para los días más cálidos.

Pan de espelta de molde, más compacto que la barra.

Ingredientes: Tomate raff ecológico (con piel fina y carne muy tierna), aguacate, sal de hierbas, aceite de oliva, orégano e hinojo.

Calentar el pan sin llegar a tostar. Disponer unas rodajas de tomate, aguacate, un chorrito de aceite de oliva y sal de hierbas.

Condimentar con una pizca de orégano y abundante hinojo molido.



4.

Hamburguesa vegetal

EL BOCATA MÁS COMPLETO

HAMBURGUESA VEGETAL

Este nos sirve para una cena completa o para llevar un día de comida al trabajo.

Es clave encontrar un pan ecológico para hamburguesa blandito.

Ingredientes: 1 vaso de arroz cocido, coliflor cocida, pimiento, cebolla morada, orégano, sal de hierbas, aceite de oliva, harina de arroz o de garbanzo.

Para acompañar: Brotes verdes, aros de cebolla cruda, tomate y ketchup ecológico

Preparar la hamburguesa mezclando el cereal con las verduras cocinadas. Formar las burguers, rebozar en la harina y pasar por la plancha hasta que queden doradas.



EL ESPECIAL

TEMPEH ADOBADO CON PEPINILLOS

Preparado con pan bio multicereales con semillas.

Ingredientes: Tempeh adobado (se vende así), lechuga ecológica, pepinillos, aceite de oliva.

Salteamos el tempeh con unas gotas de aceite de oliva.

Disponemos un par de barritas entre el pan. Rellenamos con lechuga troceada muy pequeña y unos pepinillos cortados por la mitad o cualquier otros pickles que tengáis en casa: aceitunas de Aragón o chucrut.



EL PROTEICO

HUMMUS CON BROTES VERDES

Para este bocadillo mejor un pan muy tierno como el de kamut.

Podemos comprar un hummus de calidad ya preparado o hacerlo en casa con garbanzos cocidos, tahin, ajo y limón.

Ingredientes: Hummus, brotes verdes variados, aceite de oliva virgen y pimentón dulce.

Me gusta que este sándwich sea triple o cuatriple. Muy rápido de preparar. Untar abundante hummus sobre el pan, espolvorear pimentón dulce, un chorrito de aceite y bastante cantidad de brotes verdes. Queda delicioso y a los niños les encanta.



EL ALTERNATIVO

BOCATA DE COL RELLENA

El más alternativo porque se prepara sin col y resulta muy práctico para llevárselo a cualquier paseo y rellenar con mil opciones.

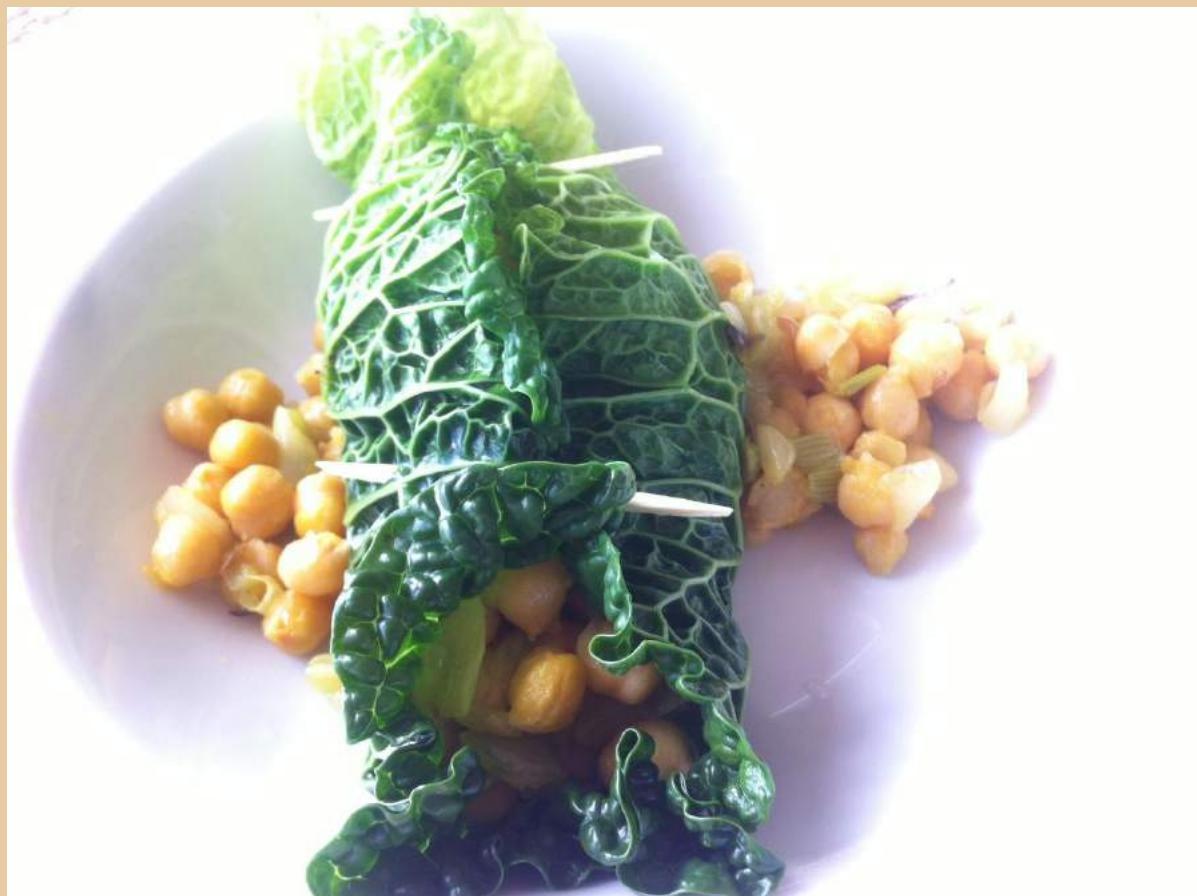
Ingredientes: Hojas de col rizada escaldada, garbanzos o lentejas, cebolla caramelizada, semillas, aceite, hierbas aromáticas.

Poner agua a hervir e introducir un minuto las hojas de col dentro. Sacar y ya están listas para llenar con lo que queramos.

Os sugiero unas legumbres cocidas con cebolla caramelizada y hierbas mediterráneas, pero también se puede llenar de arroz cocido con verduritas, de hummus o de ensalada.



NUESTRO PAN
DE COL



EL ROLLITO SE CIERRA CON PALILLOS DESPUÉS DE RELLENAR.....

8. Plátano y coco



EL MÁS GOLOSO

PLÁTANO Y COCO

Superdulce, para los días en que hay que llevarse algo más calórico.

Ingredientes: Rebanadas grandes de pan de espelta integral, 1 plátano, virutas de coco o coco rallado y melaza de arroz.

Salteamos los plátanos cortados por la mitad.

Calentamos las rebanadas de pan en una sartén con un poco de melaza de arroz para que caramelicen.

Servimos el plátano entre el pan y espolvoreamos con un poco de coco. A ver si te resistes!

9. Salami vegetal con pimientos



EL FESTIVO

SALAMI CON PIMIENTOS

Para los que añoran el sabor del embutido. Un bocadillo de transición y solo para días extras.

Ingredientes: Pan de espelta, pimientos de padrón ecológicos y salami vegetal.

Saltear los pimientos con un poco de aceite y servirlos sobre una loncha de salami o salchichón vegetal. No tiene más secretos.

y ... 10



A vuestra elección:

- Tahín con mermelada sin azúcar
- Queso vegano con zanahoria rallada y pepino fileteado
- Mantequilla de cacahuete con dátiles
- Paté de zanahoria y almendra
- Crema de almendra con orejones
- Sobrasada vegetal
- Hummus triturado con tomates secos.