

Buenas Meriendas ESCOLARES

En las
infancias

La merienda escolar no debe ser excesiva para que las niñas/os mantengan el apetito a la hora del almuerzo o de la cena, pero debe ser suficiente para asegurar el derecho a la alimentación adecuada.

Así también, la merienda no debe reemplazar al desayuno ni aquellos alimentos que se elijan para ese momento. Se deben ofrecer y/o consumir pequeñas cantidades de alimentos que sean de fácil digestión.

Las preparaciones ofrecidas como meriendas y/o almuerzos escolares, son una oportunidad para que las niñas/os participen y aprendan a seleccionar alimentos que contribuyan a su bienestar físico y mental, logrando adoptar paulatinamente hábitos alimentarios saludables desde la infancia. Las familias y las escuelas tienen un papel fundamental, ya que son las encargadas de propiciar este proceso y acompañarlos durante el mismo, hasta que ellos/as logren incorporarlo.

Para que una merienda sea saludable, debe contener una combinación de alimentos como cereales, lácteos, frutas y agua:

- ≈ Los cereales son fuentes en carbohidratos complejos, aportan energía a los músculos y al cerebro de los niños/as.
- ≈ Los lácteos son los encargados de proporcionar calcio y proteínas, nutrientes básicos para el crecimiento de los niños/as. Por eso es importante que todos los días consuman leche, yogur o queso.
- ≈ Las frutas son una importante fuente de vitaminas, minerales y fibras. Por ello, es pertinente consumirlas diariamente, lo que ayudará al buen funcionamiento del intestino y la protección del cuerpo de diferentes enfermedades.

- ≈ Incentivar que los niños/as consuman agua o jugos de frutas naturales, evitando la ingesta de gaseosas y jugos con alto contenido de azúcar. **Tener en cuenta que los jugos de frutas no deben reemplazar a las frutas en su estado natural y en lo posible deben consumirse enteras.**



Por ello a continuación, compartimos diferentes recetas nutritivas y equilibradas para incorporar en las infancias como alternativas de meriendas escolares y/o alimentación en el hogar.

BUDÍN DE ZANAHORIA Y NARANJA



Ingredientes: 1 taza de zanahoria rallada fina, 3/4 tazas de azúcar ,1 huevo, 2 cucharadas de aceite, jugo de una naranja ,1 y 1/2 tazas de harina, 2 cucharitas de postre de polvo de hornear, ralladura de cáscara de naranja.

Procedimiento: Mezclar el aceite con el azúcar, agregar el huevo, la zanahoria, el jugo y la ralladura de naranja. Aparte mezclar la harina con el polvo de hornear. Luego incorporar la primera mezcla a los ingredientes secos. Llevar a horno moderado por veinte minutos.

BUDÍN DE MANDARINAS



Ingredientes: 3 mandarinas, 1 taza de azúcar, 2 tazas de harina leudante, 3 huevos, 1 taza de aceite mandarina o ralladura de limón.

Preparación: En una licuadora procesar, pulpa de mandarina, azúcar, huevos, aceite, ralladura de mandarina y limón todos juntos. Agregar la harina cernida, mezclar en forma envolvente.

Cubrir una asadera o molde, volcar encima el preparado. Cocinar a horno pre-calentado por 45 minutos a temperatura moderada.

BIZCOCHOS DE MIEL



Ingredientes: 350 g de harina común, 100 ml de leche, 1 huevo, 3 cucharadas de aceite 200 ml de miel, 1 cucharadita de bicarbonato de sodio.

Preparación: Precalentar el horno a temperatura de 180°. Tamizar los ingredientes secos y hacer con ellos una argolla con un hueco en el medio. En el hueco agregar el huevo, la miel, e ir mezclando.

Agregar poco a poco la leche. La masa debe ser como la de un bizcochuelo, quizás un poco más espesa. (No te preocupes por el color). Verter la masa en moldecitos individuales o en un recipiente enmantecado y enharinado y cocinar a horno moderado durante aproximadamente 30 minutos. Para probar que ya estén completamente cocidas, introducir un palillo, si sale medio húmedo dejarlas unos minutos más. Retirar del horno, dejar enfriar sobre una rejilla y servir.

PANQUEQUES DE AVENA Y BANANA



Ingredientes: 3 huevos (sólo claras), 150 gramos harina, 1/4 tazaleche, 1 banana, 170 gramos avena instantánea, manteca : c/n, canela en polvo: c/n

Preparación: Colocar las claras de huevo y la harina en la licuadora, batir a velocidad media. Añadir la leche, la banana, previamente pelada y cortada en pedazos, la canela y la avena. Remover todo hasta que se forme una mezcla homogénea. Dejar que repose unos minutos. En una sartén caliente previamente enmantecada colocar la mezcla. Dorar los panqueques de ambos lados y listo.

Nota: puedes acompañar estos deliciosos panqueques con queso crema, miel o frutas

YOGUR CASERO



Ingredientes: leche pasteurizada: 1 litro, leche en polvo: 2-3 cucharadas bien colmadas y yogur natural: 100 ml.

Preparación: Calentar la leche pasteurizada junto a la leche en polvo. Tiene que llegar a 45 °C, no más. (Al probar con el dedo, tenés que poder aguantar 10 segundos) Una vez que haya llegado a esa temperatura, sacarlo y agregar el yogur natural. Revolver bien. Luego colocar la mezcla en un recipiente (tipo termo, idealmente) o en una jarra, o directamente en la misma olla que usaste para calentar (pero que sea con tapa). Envolver con una frazadita. Ponerlo en un lugar bien cálido de la casa, o adentro del horno o microondas. Esperar 12 horas. Por último, guardar en la heladera

ARROZ CON LECHE



Ingredientes: 150 g de arroz, 750 ml de leche, 750 ml de agua, ¼ cucharadita de sal, 1 taza de azúcar, esencia de vainilla y canela a gusto

Preparación: Lavar el arroz, hervirlo con el agua hasta que esté semi blando, agregarle el azúcar, la leche, la sal y la vainilla. Dejar ablandar bien a fuego lento. Servir en vasitos con canela.

POSTRE DE LECHE



Ingredientes: 2 tazas de leche, ½ taza de azúcar, 3 yemas, 2 cucharadas de almidón de maíz, esencia de vainilla, cáscara de naranja o limón.

Preparación: Calentar la leche con la piel del cítrico que se haya elegido y el azúcar. Una vez que el azúcar se haya disuelto retirar la piel de limón o naranja. Simultáneamente, en otro recipiente, mezclar muy bien las yemas con la maicena y un chorrito de leche. Tener mucho cuidado para que no queden grumos. Agregar esta mezcla a la leche caliente.

Si se hace en una ollita y al fuego: bajar a mínimo y batir sin parar con unas varillas para que no queden grumos. En dos minutos ya va a estar así que atentos!

Si se hace al microondas: mezclar muy bien y llevar a microondas por un minuto. Luego ir revolviendo cada un minuto hasta que llegue a la consistencia deseada.

Una vez que tenga consistencia de postrecito servir en vasitos y llevar a heladera. Se van a dar cuenta que está porque cuando lo prueben no le van a sentir el gusto a la maicena, y cuando lo levanten con la cuchara o el batidor, se va a sostener la crema. Una vez frío listo! A disfrutar!

BIZCOCHUELO



Ingredientes: 4 huevos, 200 g de azúcar, 200 g de harina leudante, 1 cucharadita de esencia de vainilla, 100 ml de leche, 100 ml de aceite neutro (como aceite de girasol o maíz), una pizca de sal.

Preparación: Precalentar horno a 180°C y preparar un molde para bizcochuelo, engrasar y enharinarlo. En un tazón grande, batir los huevos con el azúcar usando una batidora eléctrica o un batidor de mano hasta que la mezcla esté espumosa y haya duplicado su tamaño. Agregar la esencia de vainilla y batir nuevamente para incorporarla.

Tamizar la harina leudante sobre la mezcla de huevos y azúcar, y mezcla suavemente con una espátula o cuchara de madera hasta que estén bien combinados. Añadir la leche y el aceite al tazón, y mezclar nuevamente hasta obtener una masa suave y homogénea. Agregar una pizca de sal y mezclar ligeramente. Verter la masa en el molde preparado y nivelar la superficie con una espátula. Hornear en el horno precalentado durante aproximadamente 30-35 minutos, o hasta que un palillo insertado en el centro del bizcochuelo salga limpio. Retirar del horno y dejar enfriar en el molde durante unos minutos antes de desmoldar. Transferir a una rejilla para que se enfríe completamente.

GALLETAS DE AVENA Y MANZANA



Ingredientes: avena instantánea: 120 g, puré de manzana: 100 g, clara de huevo: 1 u, manzana en cubos: 1 u, manteca o aceite de girasol: 80 ml, canela en polvo: 1 cucharada, sal: al gusto

Preparación: Mezclar todos los ingredientes hasta formar una masa homogénea. Armar bolitas de 5 cm y aplastarlas levemente. Colocarlas sobre una placa antiadherente, y cocinarlas en horno precalentado a 180 °C, durante 20-30 minutos (tienen que estar bien doradas). Para guardar, conservar en un recipiente hermético.

PANCITOS DE LECHE



Ingredientes: 250 ml leche tibia, 100 g azúcar, 7 g levadura seca o 21g de levadura fresca, 550 g harina de trigo, 1/2 cda. sal, 70 g manteca, 2 huevos, 1 cda. de vainillín, 1 cda. miel. Para pincelar los panes: 1 huevo batido, 2 cucharadas de leche.

Opcional: coco rallado y azúcar al gusto para espolvorear los panes.

Preparación: Mezclar la levadura con la leche tibia y el azúcar. Dejar reposar 10 min hasta observar que la levadura ha activado. En un recipiente grande colocar la harina, hacer un hueco en el centro y agregar la sal, la manteca derretida, la vainilla, los huevos, la miel y la mezcla anterior de leche y levadura. Mezclar en el recipiente o bol con cuchara de madera. Una vez integrado los ingredientes amasar con firmeza aproximadamente 15 minutos. *La masa puede resultar muy pegajosa dependiendo de la harina utilizada, ayúdense aceitando un poco las manos y usando un raspador de masa para ir despegando de la superficie de trabajo. Pero tengan cuidado de no usar demasiado aceite que pueda ser absorbido por la masa y altere las proporciones indicadas en la receta.* Colocar la masa en un bol y cubrirlo con papel film para que repose hasta que doble su volumen. La masa debe quedar homogénea, suave, elástica y queya no se pega a las manos. Pasado el tiempo de levado, dividir la masa haciendo 16 bolitas iguales. Se colocan las porciones de masa en una bandeja enmantecada, dejando algo de espacio entre ellas. Se cubren con papel film o con un paño de cocina ligero y húmedo y se dejan reposar 45 min hasta que hayan nuevamente doblado su volumen. Cuando hayan pasado 30 min del segundo reposo se pincela cada uno con la mezcla de huevo y leche.

Opcionalmente se puede espolvorear azúcar o coco rallado sobre los panes. Hornean en horno fuerte aproximadamente 15 minutos hasta que estén doraditos.

