Meriendas saludables LIDL

Recetas de Ada Parellada www.semproniana.net

SMOOTHIE

50 g de coco fresco pelado (en su defecto rallado) 2 plátanos 1 yogurt

> 200 ml de leche 30 g de azúcar

1 mango El zumo de 2 naranjas 200 ml de leche condensada 1yogur (Se puede diluir en leche)

200 g de frutos rojos congeladas 1 yogurt 200 ml de leche 1 cucharada de azúcar moreno Elaboración: Triturar y servir

BOCADILLOS DIVERTIDOS, **SALUDABLES Y NUTRITIVOS**

Paquete de tortillas Wrap El Tequito 200 g garbanzos cocidos 1 aguacate 1 limón 100 g queso fresco Nueces

Variado de ensaladas

Aceite

Posibilidad de salmón

Triturar garbanzos con aceite y sal, reservar. Pelamos y cortamos el aquacate

y le añadimos unas gotas de limón Picamos las nueces, cortamos el queso Untamos las tortillas con la crema de garbanzos, ponemos el queso, el aquacate y las nueces

Enrollar y servir

BOCADILLOS DIVERTIDOS, SALUDABLES Y NUTRITIVOS

Pan de chapata del día de LIDL Lata de atún 100 g 50g mayonesa 1 huevo duro Manzana y calabacín Triturar la mayonesa y el atún y cortamos la manzana a dados. Hacemos espaguettis de calabacín y cortamos el huevo. Unatamos el pan de chapata con la salsa de atún, ponemos la manzana el huevo los espaguettis.

Pan redondo campeón del mundo LIDL Espinacas frescas y avellanas Picamos las avellanas y mezclamos con el queso Ponemos las espinacas limpias y las uvas por la mitad Un poco de apio le daría un toque

BARRITAS CASERAS

50 G de mantequilla 2 cucharadas de azúcar moreno 4 cucharadas de miel 2 cucharadas de crema cacahuete 100 g de arroz inflado 200 g de avena Gotas de chocolate

En una olla metemos todos los ingredientes excepto la cebada hasta que hiervay empiece a hacer burbujas grandes. Bajamos el fuego y removemos 3 minutos más.

Fuera del fuego removemos con la avena y el arroz inflado En una bandeja engrasada o con pape de horno estiramos la mezcla de 1 cm aprox Compactamos con las manos, ponemos el chocolate y

volvemos a compactar. Dejamos enfriar y ya lo podemos cortar Guardar en recipiente hermético