

5 IDEES DE BERENARS SALUDABLES : SETEMBRE 2023

BERENAR	logurt natural amb fruits vermells i nous esmicolades
Anotacions	La fruita seca (nous, avellanes, ametlles...) sempre molta, en pols o en crema fins als 4 anys. Posem substituir els fruits vermells per qualsevol altra fruita de temporada

BERENAR	Pa integral amb pernil dolç i Daus de meló
Anotacions	Prioritzem un pernil de qualitat. Podem substituir el meló per qualsevol altre fruita de temporada.

BERENAR	Formatget amb bastonets de pa i figues
Anotacions	Podem substituir les figues per qualsevol altra fruita de temporada.

BERENAR	Galetes casolanes amb plàtan, civada i "xips" de xocolata (70% mínim)
Anotacions	Recepta: 3 plàtans madurs , 160 g de civada (flocs sencers o triturats), 50 g de xips de xocolata. Aixafem els plàtans, barregem la resta d'ingredients, els i donem forma de galetes i la coem al forn 15 min a 200 ° C.

BERENAR	Batut de préssec i llet
Anotacions	Recepta: 2 préssecs i 250 ml llet de vaca o beguda vegetal . Pelem els préssec i els tallem petits, els posem en el got batidor juntament amb la llet i batrem fins que ens quedi la textura adequada.

BERENAR	És pot preparar al matí a casa i endur-se'l amb la motxilla cap a l'escola .
BERENAR	És pot preparar a la tarda a casa i portar-lo a les 17h a la sortida de l'escola.
BERENAR	Per berenar a casa i el preparem al mateix moment.



Acompaña els berenars també amb aigua!



Porta berenars reutilitzable.
Apostem per residus zero!



Gels reutilitzables per una millor conservació i seguretat alimentària!