

5 IDEES DE BERENARS SALUDABLES: ABRIL 2024

BERENAR	Creps sense sucre amb essència de vainilla farcits amb pera
Anotacions	Recepta a la pàgina web

BERENAR	Maduixes + festucs + 1 presa de xocolata negra
Anotacions	La xocolata tria-la >85% cacau

BERENAR	1 llesca de pa amb crema de fruits secs (crema d'anacards, ametlles o avellanes) i plàtan a rodanxes
Anotacions	La cremes de fruits secs, si la vols comprar, llegeix els ingredients i tria les que no porten sucres afegits.

BERENAR	Entrepà amb pa integral amb formatge fresc de cabra amb enciam, tomàquet, pastanaga ratllada, orenga i oli d'oliva verge extra.
Anotacions	Pots fer-ho amb pa o amb una "fajita"

BERENAR	Batut de poma, remolatxa fresca i pastanaga + Crackers de llavors
Anotacions	Ingredients per 2 persones: 1 poma, ½-1 remolatxa, 2 pastanagues 150ml de llet o beguda de civada sense sucres afegits

BERENAR	És pot preparar al matí a casa i endur-se'l amb la motxila 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!