

Fecha: 24/02/2022  
 Medio: Hoy x Hoy  
 Supl.: Hoy X Hoy  
 Tipo: Noticia general  
 Título: Envíe a sus hijos colaciones sanas y que no tienen nada de aburridas

Pág.: 5  
 Cm2: 663,1  
 VPE: \$ 1.483.909

Tiraje: 82.574  
 Lectoría: 251.974  
 Favorabilidad:  No Definida

# Envíe a sus hijos colaciones sanas y que no tienen nada de aburridas

Hay propuestas dulces y saladas para que los niños puedan disfrutar en el recreo sin echar de menos las poco saludables golosinas. ¿La clave? Mucho sabor.



## DULCES DE MANZANA

POR NUTRICIONISTA KARLA CÁRDENAS (ACADÉMICA DE LA ESCUELA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DE LA UDLA SEDE CONCEPCIÓN)

### Ingredientes

- 2 manzanas rojas
- 1 cda. de alulosa (o 2 cdas. de azúcar)
- 1 cdtita. de canela
- gotas de jugo de limón
- masa de hojaldre (las venden listas en el supermercado)

### Preparación

Picar las manzanas en cuadraditos y ponerlos en un sartén con la alulosa, canela y gotas de jugo de limón. Cocinar has-

ta que la manzana esté dorada. Posteriormente, cortar la masa de hojaldre en rectángulos. Poner una porción de manzana sobre cada rectángulo, reservando la mitad de éstos. Luego, cerrar cada rectángulo de masa con manzana usando uno de los rectángulos que se reservaron. Llevar a horno precalentado a 180°C por alrededor de 15 a 20 minutos.



## BARRITAS DE CEREAL CRUJIENTES

POR NUTRICIONISTA KARLA CÁRDENAS (ACADÉMICA DE LA ESCUELA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DE LA UDLA SEDE CONCEPCIÓN)

### Ingredientes

- 2 tazas de avena
- 1 taza de frutos secos a elección (maní, almendras, avellanas, nueces, etc.)
- 1/3 taza de semillas a elección (maravilla, chia, linaza o zapallo)
- 1/3 taza coco rallado
- 1/2 taza de pasas
- 3 c.das de aceite (de maravilla u oliva)
- 1/2 cdtita. de canela molida
- 1 pizca de sal
- 1/2 taza de miel

### Ingredientes

Picar los frutos secos con picadora o con cuchillo. Luego, en un sartén calentar aceite y tostarlos a fuego lento junto a la avena y

semillas. Esto debería tomar aproximadamente 15 minutos y hay que tener cuidado de no quemar los ingredientes. Todavía al fuego, integrar a la mezcla coco rallado y canela molida. Mezclar todo, retirar del fuego y añadir miel, sal y pasas. Integrar muy bien los ingredientes. Vaciar la mezcla de las barras a una bandeja con papel mantequilla, esparcirla y dejar de dos cm de alto aproximadamente. Presionar con las manos o algún utensilio plano para que no queden espacios entre los ingredientes. Llevar la bandeja al refrigerador tapada por tres horas. Cortar en 16 unidades aproximadamente y envolver en plástico.

## SÚPER BARRITAS DE ZANAHORIA

POR HEALTHY COACH CAMILA CHAMY (@CAMICHAMY)

### Ingredientes

- 1 taza de zanahoria rallada
- 3/4 de taza de hojuelas de avena
- 1 taza de dátiles
- 1 taza de nueces
- 1/4 de taza de aceite de oliva de coco
- 2 cdas. de semillas de zapallo
- 1 cda. de semillas de chía
- 1 cdtita. de canela
- stevia a gusto



### Preparación

Hidratar los dátiles en agua caliente durante 10 minutos. Agregar todos los ingredientes a la procesadora y activar hasta obtener una mezcla pastosa y pegajosa. Rectificar el dulzor. Se pueden agregar gotitas de stevia. Pasar la mezcla a un molde cuadrado o rectangular. Aplas-

tar muy bien y hornear en horno precalentado a 180°C por 20 a 25 minutos, hasta que los bordes estén dorados. Sacar del horno y cortar en porciones. Salen aproximadamente 10 barras.

Natividad Espinoza R.



## LAS HARINAS

de avena o almendras pueden reemplazar a la clásica de trigo y son más saludables.

## LOS CONDIMENTOS

cumplen un rol clave que ayuda a hacer más atractivas las colaciones escolares.

La próxima semana comienzan oficialmente las clases presenciales para los escolares del país y esto los obligará a adaptarse o readaptarse a esta modalidad de estudios en que pasan parte del día lejos de sus familias.

Considerando que no para todos será tarea fácil, es bueno dar incentivos a los niños para que tengan jornadas agradables y, sin duda, una buena idea es una rica colación para acompañar sus recreos. Mejor todavía si ésta, además, es saludable.

Según el administrador gastronómico de Inacap, Alejandro Ramírez, la clave para lograr que una colación saludable sea atractiva para los niños es darle mucho sabor.

"Por ejemplo, hay padres que insisten en los bastones

de zanahoria, que es algo que a los niños no les llama en absoluto la atención. Pero si a éstos se les incluye una salsa o se los hornea y gratina con queso rallado, se convierten en otra cosa", explicó.

También, sostuvo, se pueden preparar masas con harina de avena o almendras para hacer sandwiches, crepes, galletas o quequitos más sanos, pero igual de ricos que los que se acostumbra a comer. Aquí, propuestas de cuatro expertos para amenizar el recreo.

## CREPES DE AVENA CON PALTA, LECHUGA Y JAMÓN

POR CHEF ALEJANDRO RAMÍREZ (ADMINISTRADOR GASTRONÓMICO DE INACAP)

### Ingredientes

- (Para los crepes)
- 1/2 taza de hojuelas de avena
- 1/2 taza de leche de almendras
- 1 huevo
- 1 pizca de sal
- mantequilla o aceite (para el sartén)



### (Para el relleno)

- 1 palta
- hojas de lechuga
- láminas de jamón de pavo

### Preparación

Licuar todos los ingredientes que son para hacer los crepes propiamente tales. Calentar en un sartén un poco de mantequilla o aceite y verter un poco de la mezcla, extendiéndola alrededor del sartén para formar un crepe delgado. Cuando esté dorado, voltear y

cocinar hasta que esté dorado por ambos lados. Hacer lo mismo con la mezcla que queda. Alcanzan, aproximadamente, tres crepes si se usa un sartén mediano a pequeño. Rellenar cada crepe con rebanadas de palta, una hoja de lechuga y una lámina de jamón de pavo.

## MUFFINS DE CHOCOLATE

POR LYZ VELÁSQUEZ (@LILYZ.FOOD)

### Ingredientes

- 1 huevo
- 130 g de azúcar morena
- 1 cdtita. de esencia de vainilla
- 100 ml de aceite vegetal
- 100 ml de leche descremada
- 190 g de harina
- 80 g de cacao amargo
- 1 pizca de sal
- chips de chocolate a gusto

### Preparación

Batir el huevo y el azúcar en una batidora por 3 a 4 minutos

a velocidad alta. Agregar la esencia de vainilla, aceite y leche. Seguir batiendo hasta que los ingredientes se incorporen bien. Agregar los ingredientes secos, tamizándolos previamente. Revolver la mezcla con una espátula. Rellenar con la mezcla 3/4 de la capacidad de moldes para cupcakes. Agregar chips de chocolate a cada muffin. Hornear a 175°C por 30 minutos con el horno precalentado.

