

IDEAS DE CENAS PARA LOS PEQUES



VERDURA



PROTEINA



CEREAL, PATATA, PAN...



Quinoa con salteado de zanahoria, judías verdes y huevo en tortilla

Ensalada de tomate, aguacate, aceitunas y queso fresco (sin sal) + sopa de fideos integrales

Crema de zanahoria, patata y calabacín + pechuga de pollo a la plancha

Judías verdes rehogadas con tomate triturado + lenguado a la plancha

Chips de verduras con hummus de garbanzo + 20 gr de pan de espelta con AOVE y queso fresco (sin sal)

Palitos de boniato al horno + huevo a la plancha con ensalada de tomatitos cherry

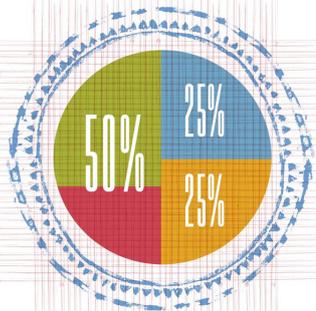
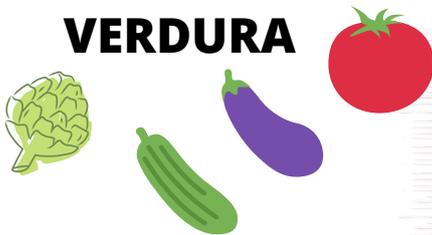
Puré de legumbres y verduras con topping de quinoa

Mini pizzas de calabacín con base de tomate triturado, jamón cocido extra y queso tiernorallado

IDEAS DE CENAS PARA LOS PEQUES



VERDURA



PROTEINA



CEREAL, PATATA, PAN...



NOTAS

Proteínas: huevo, pescado, carne, legumbres (guisantes, alubias, habas, garbanzos, soja, etc.)

Cereales: quinoa, arroz (mejor integral), maíz, trigo sarraceno, mijo, espelta...

Que tus peques coman sentados y sin distracciones al ser posible.

Da ejemplo y que tu plato sea el mismo o igualmente saludable.

Intentar no cenar tarde para que tengan un sueño reparador.

