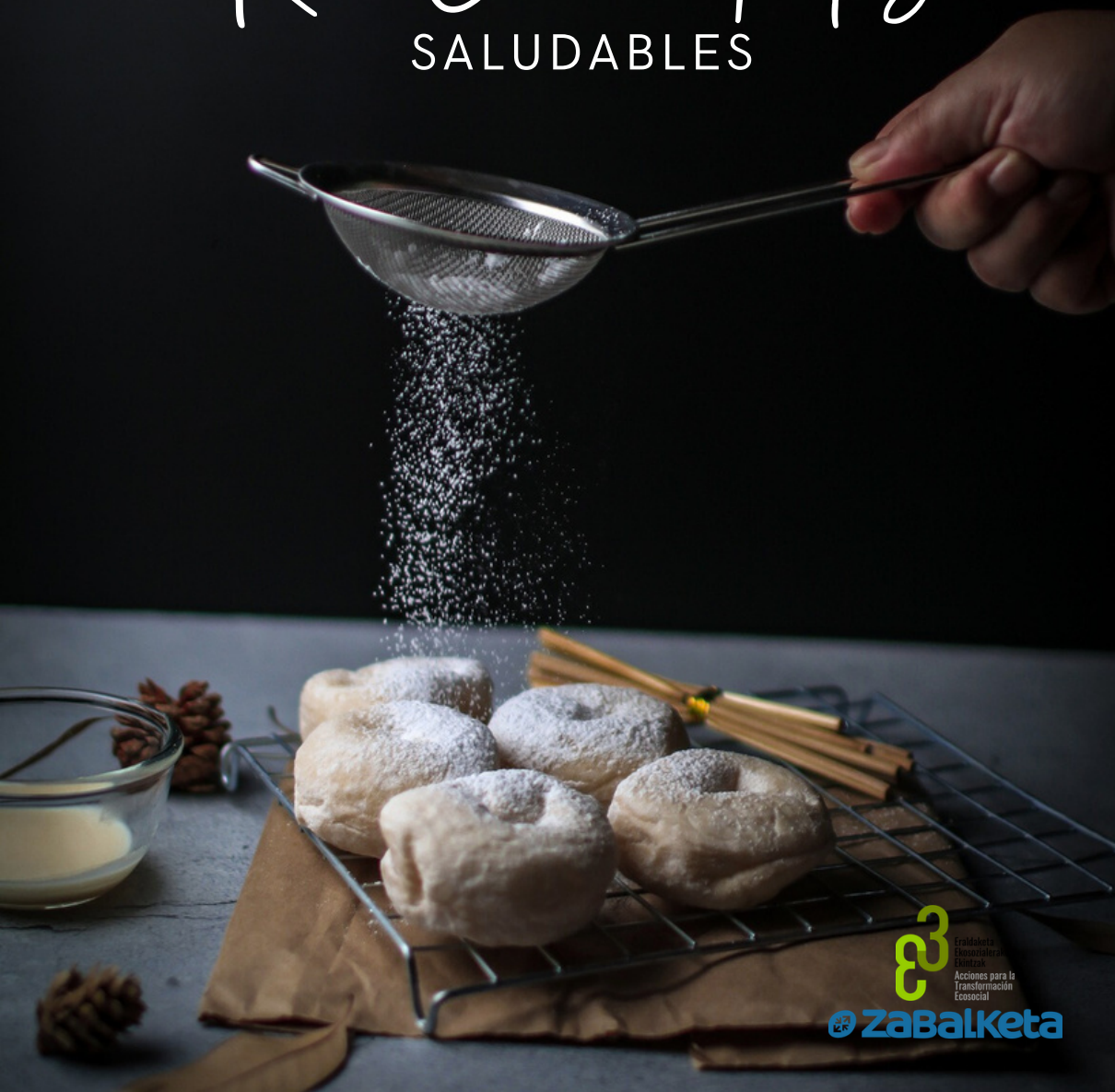


MERIENDAS

RECETAS

SALUDABLES



Este libro de recetas de meriendas saludables ha sido elaborado por el alumnado de segundo curso del ciclo de Dietética del Centro de Formación Profesional Meka (Elgoibar, País Vasco) durante los cursos escolares 2024-2025 y 2025-2026.

Con la colaboración de:

Instituto de Capacitación del Oriente-ICO de Bolivia

Asociación Zabalketa de Cooperación y Desarrollo

Fundación Hazi, Gobierno Vasco

Agencia Vasca de Cooperación y Solidaridad, Gobierno Vasco

Publicado por:

Asociación Zabalketa de Cooperación y Desarrollo. Getxo, 2026

Coordinado por:

Sara Gaskue y Pilar Oronoz

Objetivos de Desarrollo Sostenible a los que contribuye:



Este libro de recetas se ha elaborado en el marco de un proyecto de Educación para la Transformación Ecosocial, desarrollado por la Asociación Zabalketa en consorcio con la Fundación Hazi.

Para ello se han aplicado:

- La Estrategia Educativa E-3: “Acciones para la Transformación Ecosocial” de la Asociación Zabalketa.
- La metodología de aprendizaje “Retos ETHAZI” del Gobierno Vasco.



ENSALADA DE FRUTAS

ENSALADA DE FRUTAS

UN SNACK COLORIDO, LLENO DE VITAMINAS, QUE OFRECE AZÚCARES NATURALES PARA OBTENER ENERGÍA, FIBRA PARA LA DIGESTIÓN Y BUENA HIDRATACIÓN. ADEMÁS, ES RÁPIDO DE PREPARAR.



CÓMO PREPARAR

- **Lava bien** todas las frutas.
- **Corta la manzana** en trozos pequeños, quita el corazón y las semillas.
- **Corta las fresas** en rodajas.
- **Pela la naranja y córtala** en gajos pequeños.
- **Pela la papaya**, quita las semillas y córtala en cubos.
- **Mezcla todas las frutas** en un bol grande (Sirve inmediatamente o refrigera si deseas una ensalada fresca).



BROCHETA DE FRUTAS

BROCHETA DE FRUTAS

LAS BROCHETAS DE FRUTAS SON UNA OPCIÓN 100% NATURAL, DIVERTIDA Y NUTRITIVA QUE APORTA VITAMINAS, FIBRA Y UNA EXCELENTE HIDRATACIÓN.



CÓMO PREPARAR

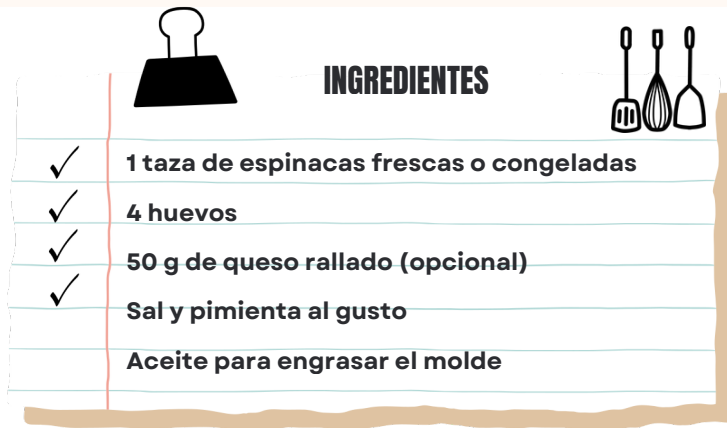
- **Lavar la fruta.**
- **Pelar y cortar** en trozos del tamaño de un bocado **el kiwi y la piña.**
- **Cortar las fresas** grandes por la mitad o en cuartos y dejar enteras las pequeñas.
- **Cortar el plátano** justo antes de **ensamblar las brochetas** para evitar que se oxide (se ponga oscuro).
- **Preparar los acompañamientos** (opcionales): yogur griego, miel, chocolate derretido...



MUFFINS DE ESPINACA Y HUEVO

MUFFINS DE ESPINACA Y HUEVO

LA ESPINACA ES RICA EN HIERRO Y VITAMINAS A Y C, MIENTRAS QUE LOS HUEVOS OFRECEN PROTEÍNAS. ESTOS MUFFINS SALADOS SON FÁCILES DE HACER EN CANTIDAD Y SON PERFECTOS COMO SNACK PARA LLEVAR.



CÓMO PREPARAR

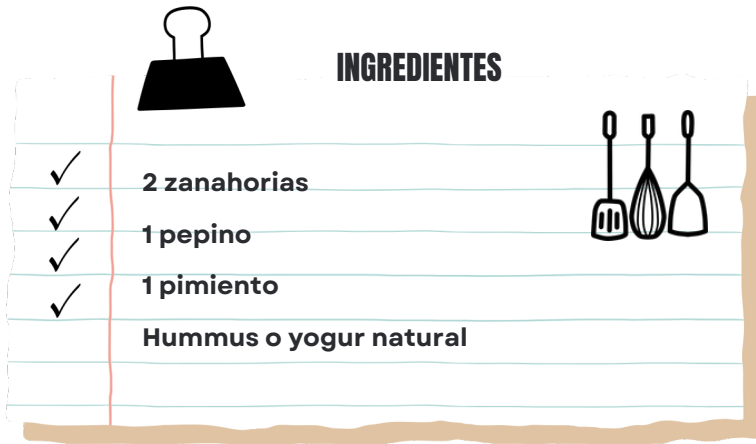
- **Precalienta el horno** a 180°C (350°F).
- **Lava bien las espinacas y**, si son frescas, **pica finamente las hojas**.
- En una sartén, **cocina las espinacas a fuego medio** hasta que se ablanden. Si las espinacas son congeladas, solo debes descongelarlas y escurrir el exceso de agua.
- **Bate los 4 huevos** en un bol grande y **agrega las espinacas cocidas**.
- Si deseas, **añade el queso rallado y sazona con sal y pimienta**.
- **Unta un molde** para muffins **con aceite y vierte la mezcla**.
- **Hornea** durante 12-15 minutos o hasta que los muffins estén dorados y firmes al tacto.
- **Deja enfriar** un poco antes de servir.



PALITOS DE VERDURAS

PALITOS DE VERDURAS

SON RICOS EN VITAMINAS, MINERALES Y FIBRA. LA COMBINACIÓN DE VERDURAS CRUJIENTES Y UN DIP RICO EN PROTEÍNAS HACE QUE ESTE SNACK SEA SACIANTE Y NUTRITIVO.



CÓMO PREPARAR

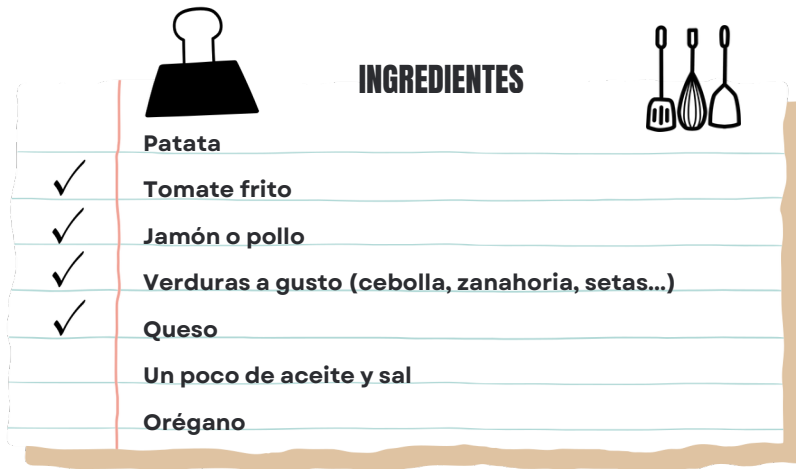
- **Lava y pela** las zanahorias.
- **Corta** las zanahorias, pepino y pimiento en tiras o palitos.
- **Sirve las verduras** en un plato o bandeja.
- **Coloca el hummus o el yogur natural** en un pequeño recipiente para usar como acompañante.



MINI PIZZAS DE PATATA

MINI PIZZAS DE PATATA

ES UNA ALTERNATIVA MÁS LIGERA, SACIANTE Y RICA EN FIBRA QUE LA MASA TRADICIONAL, OFRECIENDO CARBOHIDRATOS COMPLEJOS COMO FUENTE DE ENERGÍA SOSTENIBLE Y POTASIO, MIENTRAS QUE LAS VERDURAS AÑADEN MÁS VITAMINAS Y ANTIOXIDANTES.



CÓMO PREPARAR

- **Cortar las patatas** en medallones con la piel.
- **Precalentar el horno** a 200-220 °C.
- Poner las **patatas en la bandeja del horno**.
- **Añadir el aceite** por encima de las patatas (extenderlo bien).
- **Añadir sal** a las patatas.
- **Meter las patatas al horno** por 20 minutos a 200-220 °C.
- **Sacar las patatas** del horno y **añadir el tomate frito** sobre las patatas.
- **Añadir verduras** a gusto y **orégano**.
- **Meterlo otros 5 minutos al horno** (puedes bajar un poco la temperatura a 200 °C o mantenerla).



BANANA BREAD

BANANA BREAD

ES UNA FUENTE DE ENERGÍA DURADERA (CARBOHIDRATOS COMPLEJOS DE AVENA), FIBRA (DIGESTIÓN SALUDABLE) Y POTASIO (MÚSCULOS Y TENSIÓN ARTERIAL), UTILIZANDO EL ACEITE DE OLIVA Y LA MIEL COMO GRASAS Y DULZOR MÁS SALUDABLES.



INGREDIENTES



	2 huevos medianos	60 ml de leche
✓	3 plátanos maduros	Nueces
✓	60g de miel	Chocolate 85%
✓	75ml de aceite de oliva	
✓	100g harina (mejor integral)	
✓	15g de polvos para hornear	
	Canela	
	100g de avena	

CÓMO PREPARAR

- **Mezclar el aceite de oliva con la miel** en una taza.
- **Aplastar los plátanos** con un tenedor.
- **Añadir los huevos y la leche** a los plátanos.
- **Mezclarlo** muy bien hasta conseguir una mezcla homogénea.
- **Añadir la harina, la avena, la levadura** y un poco de **canela**.
- **Mezclar todos los ingredientes**.
- **Verterlo a un molde** para horno.
- **Añadir ingredientes a gusto:** chocolate, nueces...
- **Meterlo al horno** a 180° por 45 a 60 minutos.



BARRITAS DE AVENA

BARRITAS DE AVENA

LOS INGREDIENTES PRINCIPALES SON EL PLÁTANO, EL CACAHUETE Y LA AVENA, QUE APORTAN ENERGÍA, PROTEÍNAS Y FIBRA, SIENDO UNA OPCIÓN IDEAL PARA PICAR ENTRE HORAS.



INGREDIENTES



- | | |
|---|--|
| ✓ | 2 plátanos maduros |
| ✓ | 100 g de avena |
| ✓ | 100 g de cacahuetes (sin sal, opcionalmente pelados) |
| ✓ | 1 cucharadita de canela (opcional) |
| ✓ | 1-2 cucharadas de miel (opcional) |
| | 2 cucharadas de leche (si se desea que la mezcla quede más cremosa) (opcional) |

CÓMO PREPARAR

- **Pelamos los plátanos y los cortamos** en trozos pequeños (mejor si son plátanos maduros, ya que su sabor es más dulce y cremoso).
- **Trituramos los plátanos** con un tenedor hasta obtener un puré suave y homogéneo.
- **Los cacahuetes** se pueden **triturar** ligeramente para que queden en trozos pequeños y se integren mejor en la mezcla.
- En un bol grande, **mezclamos los cacahuetes triturados con la avena**.

- En el bol, añadimos el puré de plátano y, si se desea, una cucharadita de canela y miel para darle más sabor y dulzor.
- Si la mezcla queda demasiado espesa, podemos añadir un poco de leche para obtener una textura más cremosa y fácil de manejar.
- Una vez que la mezcla esté bien integrada, la colocamos en una bandeja de horno forrada con papel vegetal.
- Extendemos la mezcla de manera uniforme, presionando ligeramente para que quede compacta.
- Luego cortamos la mezcla en porciones rectangulares.
- Precalentamos el horno a 180°C (350°F) y horneamos durante unos 20-25 minutos, o hasta que las barritas estén doradas y firmes al tacto.
- Una vez horneadas, las dejamos enfriar a temperatura ambiente antes de desmoldarlas y almacenarlas.



**BARRITAS DE AVENA Y
CHOCOLATE**

BARRITAS DE AVENA Y CHOCOLATE

ESTE SNACK CASERO COMBINA LA FIBRA DE LA AVENA PARA UNA ENERGÍA SOSTENIBLE Y UNA BUENA DIGESTIÓN, CON EL CACAO, QUE APORTA ANTIOXIDANTES Y UN LIGERO ESTÍMULO PARA MEJORAR LA CONCENTRACIÓN.



INGREDIENTES



	6 cucharadas de avena
✓	2 cucharadas de harina
✓	3 cucharadas de azúcar de caña
✓	1 cucharada de aceite de girasol
✓	3 cucharadas de chocolate (mejor 70%)
	1 huevo o plátano
	Levadura ligeramente
	Un poco de sal

CÓMO PREPARAR

- **Preparar la masa:** Mezclar todos los ingredientes en un recipiente. Mezclar la avena, la harina y la levadura, el polvo de chocolate y la sal junto con el huevo.
- **Calentar el horno:** En caliente alto y bajo, a 180°C.
- **Meter en el horno:** Moldear la masa y meter en el horno durante 10 minutos hasta que las barritas estén gruesas y dulces.



BARRITAS HECHAS CON
FRUTA

BARRITAS HECHAS CON FRUTA

LOS INGREDIENTES PRINCIPALES DE NUESTRO SNACK SON LA AVENA, LA FRUTA DESHIDRATADA, LA MIEL Y EL ACEITE DE COCO, TODOS ESTOS INGREDIENTES NOS APORTARÁN ENERGÍA, PROTEÍNAS Y FIBRA DE UNA MANERA SANA Y TAMBIÉN NOS DARÁN SACIEDAD MOMENTÁNEA.



INGREDIENTES	
✓	1/2 taza de fruta deshidratada (piña)
✓	2 tazas de avena, trigo, cebada
✓	2 cucharadas de miel
✓	2-3 cucharadas de aceite de coco
	1 cucharada de canela o vainilla



CÓMO PREPARAR

- Preparar los ingredientes: **Cortar la fruta y si hace falta cocer** un poco los granos.
- **Tostar los cereales:** Asar un poco en la sartén para reforzar el sabor.
- Hacer una mezcla líquida: **Mezclar aceite de coco y miel** para añadir sabor.
- Mezclar los ingredientes: **Añadir la mezcla líquida a los cereales** tostados y **deshidratar la fruta**.
- Formar barritas: **Pulsar la masa en el envase con aceite** para que no se pegue.
- Dejar enfriar y cortar: **Endurecer en nevera y cortar** barritas.
- Almacenamiento: **Almacenar en un recipiente hermético** para mantener la frescura.



CHOCOBANANAS

CHOCOBANANAS

EL PLÁTANO, LOS CACAHUETES Y LA AVENA SON UNA FUENTE DE ENERGÍA DURADERA, FIBRA, PROTEÍNAS, GRASAS SALUDABLES Y MINERALES COMO EL POTASIO Y EL MAGNESIO. APORTAN TAMBIÉN VITAMINA B.



INGREDIENTES



✓	2 plátanos maduros, pero firmes
✓	150-200g de chocolate para fundir
✓	4 palitos de polo o brochetas (uno por cada mitad de plátano)
✓	Frutos secos (opcional)
	Papel de horno

CÓMO PREPARAR

- **Pelar los plátanos y córtalos** por la mitad.
- **Insertar un palito** en el extremo cortado de cada trozo de plátano (que quede fijo pero sin atravesar todo el plátano).
- **Colocar los plátanos en un plato** cubierto con papel de horno (para evitar que se peguen).
- **Congelar los plátanos** al menos 2-3 horas.
- **Fundir el chocolate.**
- **Sacar los plátanos del congelador y cubrir** los plátanos **con chocolate.**
- **Picar los frutos secos y decorar** el plátano (opcional).
- **Meter al congelador** al menos 15-30 minutos.



TORTITAS DE MAÍZ CON
CREMA DE MANÍ Y PLÁTANO

TORTITAS DE MAÍZ CON CREMA DE MANÍ Y PLÁTANO

ES EL COMBO PERFECTO DE ENERGÍA DURADERA, SACIEDAD Y RECUPERACIÓN MUSCULAR GRACIAS A SU EQUILIBRIO DE CARBOHIDRATOS, GRASAS SALUDABLES Y POTASIO.

INGREDIENTES	
✓	200 g, harina de maíz
✓	300 ml de agua templada
✓	Sal (una cucharadita)
✓	Una pizca de fruta opcional (plátano)
✓	250 g maní crudo, sin piel
	1 cucharada de aceite de girasol
	1 plátano

CÓMO PREPARAR

TORTITAS DE MAÍZ:

- **Coloca la harina de maíz** en un bol.
- **Añade la sal** al gusto y **mezcla**.
- **Agrega agua** poco a poco y **amasa** hasta lograr una masa suave.
- Forma bolitas medianas con la masa, aplánalas hasta que queden redondas y finas.
- **Calienta una sartén** sin aceite y **cocina las tortitas** a fuego medio, **volteándolas**, hasta que estén cocidas y ligeramente doradas.
- **Retíralas y cúbre las con un paño limpio** para mantenerlas calientes.

CREMA DE MANÍ:

- **Tostar los manís** en una sartén a fuego medio durante unos 5 minutos, removiendo constantemente.
- **Triturar** los manís.
- **Añadir una cucharada de aceite** de girasol.
- Opcionalmente, **agregar un poco de sal o azúcar.**
- **Seguir batiendo**, parando de vez en cuando para remover con una espátula. Continuar hasta obtener una crema suave (aprox. 5 minutos).
- Consumir con fruta, tortitas de maíz u otros acompañamientos.

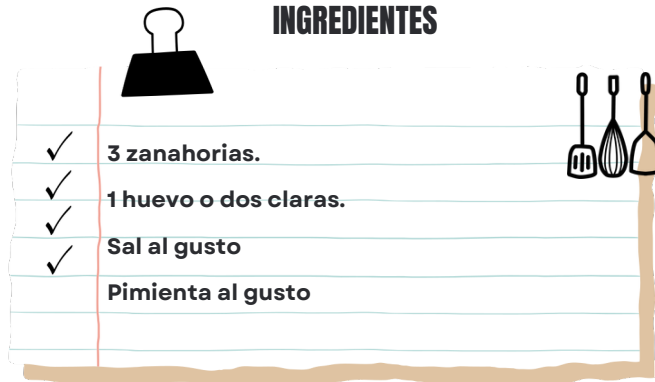


TORTITAS DE
ZANAHORIA Y HUEVO

TORTITAS DE ZANAHORIA Y HUEVO

SON UNA OPCIÓN NUTRITIVA SIN GLUTEN QUE APORTA PROTEÍNAS Y VITAMINAS, ANTIOXIDANTES Y MINERALES QUE FAVORECEN LA VISIÓN, EL SISTEMA INMUNOLÓGICO Y LA DIGESTIÓN. ADEMÁS, ES UNA RECETA ACCESIBLE, FLEXIBLE Y SEGURA PARA PERSONAS CON INTOLERANCIAS O ALERGIAS.

INGREDIENTES



CÓMO PREPARAR

- **Ralla las zanahorias** en lonchas finas y **colócalas en un bol.**
- **Agrega el huevo** al bol con las zanahorias.
- **Añade sal y orégano** al gusto.
- **Mezcla todo bien** hasta que quede uniforme.
- **Precalienta el horno** a 190°C.
- **Coloca un papel de horno sobre la bandeja.**
- **Da a la mezcla la forma** que desees.
- **Mete al horno a 190°C durante 15-20 minutos.**
- **Retira del horno**, deja enfriar un par de minutos y **sirve.**

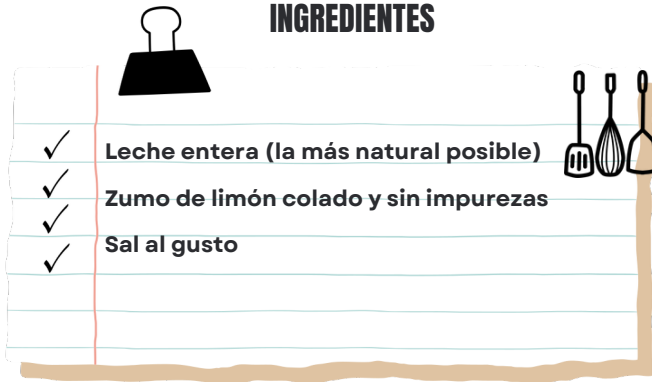


QUESO CREMA
CASERO

QUESO CREMA CASERO

ESTE ALIMENTO PROTEICO, RICO EN CALCIO, CONTRIBUYE A LA SALUD ÓSEA Y AYUDA A PREVENIR PROBLEMAS COMO LA OSTEOPENIA Y FRACTURAS. ES VERSÁTIL, SE CONSERVA VARIOS DÍAS Y PUEDE USARSE EN MÚLTIPLES PLATOS, INCLUSO COMBINADO CON HIERBAS AROMÁTICAS.

INGREDIENTES



CÓMO PREPARAR

- **Calienta la leche** a fuego medio, removiendo para que no se pegue.
- Cuando hierva, **baja el fuego y agrega el jugo de limón**, mezclando hasta que la leche se separe en cuajada y suero.
- **Apaga y deja reposar** 30 minutos.
- **Cuela** la mezcla con una gasa y **deja escurrir** una hora para eliminar el exceso de líquido.
- **Pasa la mezcla a una batidora añadiendo sal y bate** hasta que quede una textura homogénea (si la quieres más ligera puedes utilizar suero de leche que te ha sobrado).

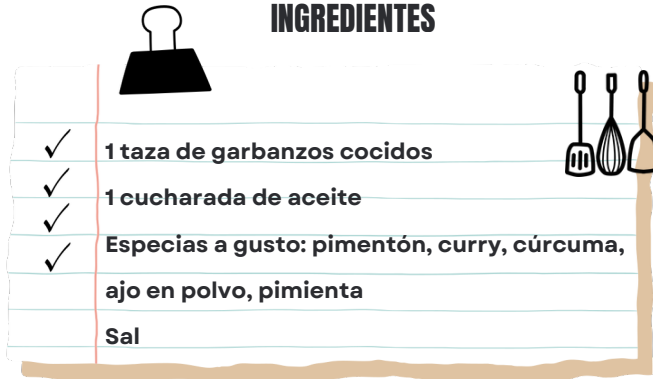


GARBANZOS AL
HORNO

GARBANZOS AL HORNO

SACIAN EL HAMBRE GRACIAS A SU FIBRA Y PROTEÍNA, MANTIENEN TU ENERGÍA ESTABLE SIN PICOS DE AZÚCAR Y CUIDAN TUS MÚSCULOS CON MINERALES REALES.

INGREDIENTES



CÓMO PREPARAR

- **Precalentar el horno** a 200°C.
- **Escurrir, limpiar y secar** muy bien los garbanzos (es importante para que queden crujientes).
- **Mezclar con aceite y especias** (sin ponerles sal, si no se ablandarán).
- **Ponerlos en una bandeja**, en una sola capa.
- **Meter en el horno** durante 30-40 minutos, **removerlos** de vez en cuando.
- **Dejar en reposo durante 5 minutos y ponerles sal.**

