

Bocadillos saludables



Los bocadillos (pan con algo dentro) son un recurso muy utilizado cuando queremos tomar algo rápido y que nos sacie sin tener que entrar en la cocina. Toda la familia puede disfrutar de una cena de bocadillos en verano, con alimentos sanos de nuestra despensa, sin dedicar horas en la cocina y aprovechando las vacaciones para que los niños colaboren en su preparación. Único requisito: utilizar ingredientes saludables, sobre todo, libres de grasas saturadas.

¿Qué necesito?

INGREDIENTES:

Pan saludable: Pan integral, con semillas, de centeno, con aceitunas... Evitar el pan de molde.

Proteínas saludables: Huevo (cocido o en tortilla), carnes (filete a la plancha), pescados (atún, salmón o bacalao ahumados). Evitar los embutidos

Vegetales (todos son saludables): lechuga, aguacate, tomate, encurtidos., verduras a la plancha...

Condimentos para dar jugosidad al pan: aceite de oliva virgen, tomate rallado, humus, guacamole.... Evitar mayonesas y margarinas.

¿Cómo lo preparo?

Abrir el pan y poner 3-4 pisos de ingredientes con imaginación....ÑAM...ÑAM....

EJEMPLOS:

- Filete de pechuga de pollo a la plancha, hojas de rúcula y lascas de queso parmesano.

- Bacalao ahumado, aguacate y frutos secos.
- Atún en aceite, tomate natural, alcaparras.

*** Niños a partir de 2-3 años. En los más pequeños evitar el pan de molde. Pueden tomar pan fresco troceado si no pueden morder bien.**

Fuente: [Carmen de la Torre Cecilia](#) (colaboradora)

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación (podcast)

Decálogo de la alimentación
