



General | Alba Carreres / Irene Ramentol | Actualitzat el 14/09/2023 a les 07:16

5 snacks sans per esmorzar a l'escola

Perquè no mengin cada dia entrepà

[inicicentrareport]Vols algunes idees d'esmorzars i snacks per dur a l'escola? T'agradaria que el teu fill/a mengés sa i variat?

Aquests són alguns exemples de snacks sans que poden dur a l'hora del pati a la seva carmanyola.

[GotaVerdaPle]**Rodones de poma i moniato:** La Raquel Orgilés Vila, assessora BLW, ens explica com fer aquestes rodonetes. Les podeu guardar a la nevera directament a la carmanyola del vostre fill/a i treure al matí a primera hora per menjar-les a temperatura ambient.

Només et cal: 100 gr. de farina de civada, 150 ml de beguda de civada, 165 gr. de poma al forn, 90 gr. de moniato al forn, 4-5 orellanes ecològiques, 1 ou.

[Ver esta publicación en Instagram](#)



Una publicación compartida de Blw_receptes? (@blw_receptes)

[GotaVerdaPle]**Barretes energètiques naturals:** Aquesta recepta de la Myrto Kalle és una bona solució per excursions, dies en els quals tenen activitats físiques intenses o simplement per variar.

Et cal: 30 grams de coco ratllat, 25 grams de llavors de lli, 1 cullerada de canyella, una miqueta de sal, 160 grams de flocs de civada, 90 grams d'ametlles, 70 grams de nous, 160 grams de dàtils, 3 cullerades d'oli de coco fos, 2 cullerades de mantega d'ametlla, 190 grams de xocolata negra. Trobareu la preparació aquí.

Ver esta publicación en Instagram



Una publicación compartida de Myrto Kalle (@myrtokalle)

[GotaVerdaPle]**Poma amb cereals:** Una idea dolça i sana per picar a mig matí o mitja tarda, que aporta hidrats complexos, proteïnes, greixos de bona qualitat, fibra, vitamines i minerals.

[Ver esta publicación en Instagram](#)



Una publicación compartida de Lic. Rosario Vicente ??? (@nutrite.veg)

Només et cal: una poma verda, mantega de cacauet sense sucre i cereals.

[GotaVerdaPle]**Piruletes de fruita:** Una recepta de la periodista especialitzada en nutrició Cris Gonzalez Campins. Es pot fer amb la fruita de temporada que més els agradi.

Només et cal: tallar la fruita, punxar-la amb palets, fondre la xocolata al microones, afegir una cullerada d'oli verge de coco, banyar les piruletes amb la xocolata i refrigerar fins que es torni dura .



Ver esta publicación en Instagram

Una publicación compartida de Cris Gonzalez Campins (@cgcampins)

[GotaVerdaPle]**Barretes de plàtan i civada:** una recepta molt senzilla que pots fer amb 5 minuts de preparació i 15 de cocció al forn.

Només et cal: Barrejar 3 plàtans madurs amb 100 grams de flocs de civada. Ho pots triturar o aixafar (segons el vostre gust). També li podeu posar una cullerada de llevat amb pols i llet de coco, si en teniu. Cal preescalfar el forn i coure la barreja durant 15 minuts a 180 graus.



Ver esta publicación en Instagram

Una publicación compartida de Criar.cat (@criarcat)

[ficentrareport]