veritas

REPOSTERÍA ECOLÓGICA EN FAMILIA

RECETAS PARA DISFRUTAR

¡Aprovecha estos días para preparar postres saludables en familia! Dicen que cocinar con los más pequeños de la casa es un ejemplo muy sano para ellos, ya que toman consciencia de la importancia de alimentarse y desarrollan la creatividad. Además, cuando cocinamos en familia, estamos compartiendo un tiempo divertido, alejados de las pantallas.

Antes de empezar...

- **1.** ¡A lavarse las manos! Es importante que todos os lavéis las manos. Los niños suelen chuparse mucho los dedos, por lo que es fundamental hacer que se vayan lavando las manos mientras vayáis preparando los platos.
- 2. ¡Pelo recogido! No queremos pelos en los platos. Así que mejor ser precavidos.
- **3.** Pesa los ingredientes antes de comenzar. A los niños les aburren las partes más técnicas. Por eso es buena idea tener todo bien dispuesto antes de empezar.
- **4.** Pon orden en el espacio. Distribuye las tareas e indica dónde se deben tirar los restos de los alimentos y productos que vayáis utilizando.

¡A cocinar!



BÁSICOS QUE NUNCA FALLAN

Pastel de manzana y yogur



Bizcochos de aceite de oliva y limón



Brownie de avellanas y coco



Galletas de aceite rústicas



Coulant de chocolate y almendras



Pastel de manzana y mermelada de naranja



Bizcocho de zanahoria



Mousse de chocolate



Galletas de cereales con sésamo



Magdalenas de plátano con compota de manzana



POSTRES PARA SORPRENDER

Minicakes veganos de quinoa y manzana



Pancakes de plátano y coco



Cookies de kale y chocolate



Creps de trigo sarraceno



Galletas raw



Brownie de remolacha



Pannacotta con bebida de almendras



Bizcocho vegano de coco y limón



veritas

REPOSTERÍA ECOLÓGICA EN FAMILIA

RECETAS PARA DISFRUTAR