



**P r o p u e s t a**  
**FuturTren de Snacks saludables**

# FuturTREN DE SNACKS SALUDABLES

## Bocadillo Saludable

Pan 100% integral con:

- Jamón serrano, AOVE y tomate
- Aguaate y queso de burgos
- Tomate con huevo duro, AOVE y sal

## Bizcochos/galletas saludables

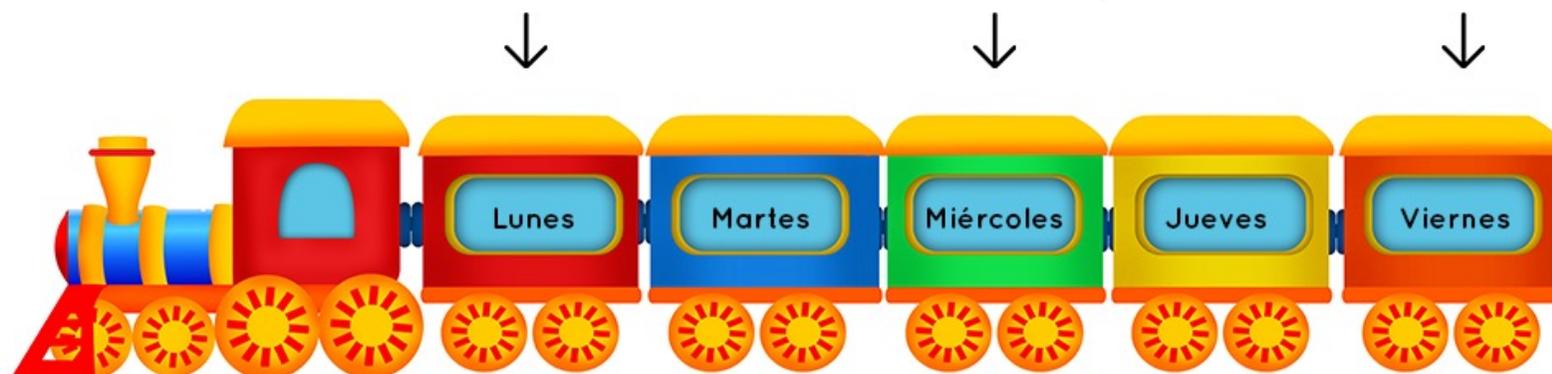
Caseros:

- Galletas de chocolate
- Galletas Dinosaurio
- Bizcocho de zanahoria
- Bizcocho de chocolate
- Muffins de manzana y canela

## Saladitos

Caseros:

- Crepes de espelta rellenos
- FuturEmpanadillas
- Arepas de Espelta
- Muffins Salados



futur<sup>21</sup>life  
SYSTEM

## Lácteos

Elecciones sin azúcar y edulcorantes:

- Yogur/kéfir bebible + fruta
- Pinchos de cherrys con mozzarella y albahaca
- Batido de yogur y fruta

## Fruta y/o Verdura

- Hummus con crudités
- Fruta + Chocolate negro
- Fruta Natural
- Smoothies de fruta entera

# Lunes: Bocadillos Saludables

## Ingredientes

El pan debe ser 100% integral. Al leer los ingredientes del pan, se busca que el primero contenga la palabra “integral” y que lleve un alto porcentaje de esta harina. Se puede preparar pan casero con harinas integrales como de espelta o centeno (se adjunta receta). El relleno debe ser saludable.

## Ejemplos

1. Jamón ibérico con tomate y AOVE.
2. Aguacate y queso de Burgos con AOVE (+ tomate opcional).
3. Tomate Natural con huevo duro y AOVE.
4. Pimientos Asados con lacón.

# Pan Casero 100% integral

## Ingredientes:

12 g de levadura fresca o 1 sobre de levadura para pan.

300-330 g de agua tibia

2 Cs AOVE

1 cp panela

500ml harina de espelta integral o centeno integral

1cp sal

## Elaboración

Precalentar el horno a 180 C arriba y abajo.

Mezclar la levadura con el agua tibia y la panela. Dejar reposar unos minutos. Mezclar el AOVE, con la sal y la harina. Incorporar el agua con la levadura lentamente. Amasar todo unos 10 min. Dejar crecer tapado en un sitio calentito durante hora y media. Volver a amasar 5 minutos. Dejar que crezca de nuevo 30 min tapado. Dar la forma que queramos (se pueden poner semillas por dentro o por fuera.) Meter al horno durante 50-60 minutos si es una hogaza grande, si se preparan panes más pequeños tardará un poco menos en el horno.



# Martes: Lácteos

## Ingredientes

Es importante que los lácteos que elijamos no lleven azúcar ni edulcorantes, ni sean de sabores, para endulzar mezclar con frutas naturales. No hay que preocuparse por la grasa natural de los yogures o lácteos como el yogur griego natural o el queso.

## Ejemplos

1. Yogur/kéfir bebible sin azúcar + fruta
2. Pinchos de mozzarella y cherrys con albahaca
3. Batido de yogur con fruta
4. Queso y fruta

# Miércoles: Bizcochos/Galletas Saludables

## Ingredientes

Al hacer bizcochos/galletas caseros debemos tener en cuenta que los ingredientes elegidos deben ser saludables.

- Las harinas integrales de espelta, centeno o avena
- El aceite mejor de Oliva Virgen Extra (evitar mantequilla)
- Para endulzar lo mejor utilizar fruta o dátiles

## Ejemplos (se adjuntan recetas)

1. FuturGalletas de chocolate
2. FuturGalletas Dinosaurio
3. Bizcocho de zanahoria
4. Bizcocho de chocolate
5. Muffins de manzana y canela

# FuturGalletas de Chocolate

## Ingredientes

150g copos de avena finos o de harina de avena (puede ser sin gluten)

100ml agua + 130g de dátiles (o 2 plátanos maduros)

50-60g de chocolate 85% en pepitas (o picado en picadora hasta tamaño pepita)

70g de crema de cacahuete

8 Gotitas de esencia de vainilla

1 huevo

10g de cacao puro en polvo

pizca de sal

## Elaboración

Precalentar el horno a 180C

Poner los dátiles en un bol con el agua, meter al microondas minuto y medio. Batir con una batidora de mano el agua con los dátiles (todo junto, no se descarta el agua). Mezclar esto con la crema de cacahuete, el huevo, la esencia de vainilla y la sal. Añadir los copos de avena o la harina de avena, el cacao puro y las pepitas de chocolate. Mezclar todo bien.

Con las manos aceitadas hacer pelotitas del tamaño de una nuez y aplastar para que queden como de 1 dedo de anchas. Colocar sobre papel de horno e introducir al horno precalentado 10-12 min



# FuturGalletas Dinosaurio

## Ingredientes 12-18 galletas

200g harina avena

100g almendras molidas

2 huevos (1 para la masa y otro para pintar)

35 ml AOVE

Chocolate 85-90% cacao (opcional)

130g dátiles sin  
hueso

Pizca de sal

*Moldes de Amazon*

## Elaboración

Precalentar el horno a 180C arriba y abajo.

Moler los copos de avena y las almendras hasta que tengan textura de harina (si no se tienen ya molidos). En un bol añadir los dátiles sin hueso + agua hasta que los cubra y meter en el micro 1,5 min.

Colar descartando el agua. En un vaso batidor añadir los dátiles sin el agua, el AOVE, la sal y 1 huevo. Batir todo, incorporar la mitad de la harina de avena y batir de nuevo añadir el resto de harina de avena y de almendra. Debe quedar con consistencia de masa de pan un poco húmeda, si se pega demasiado a las paredes añadir más harina.

Coger la masa y poner sobre papel de horno aceitado. Sobre la masa poner otro papel de horno aceitado mirando hacia abajo el AOVE. Con un rodillo aplanar por encima del papel de horno, hasta que quede grosor de 1 cm, quitar el papel de arriba y poner los moldes. Ir colocando las galletas sobre la bandeja de horno con papel. Con los bordes que sobran volver a repetir los pasos hasta quedarse sin masa. PINTAR con 1 huevo batido por encima.

Meter al horno precalentado 10-15 min, al final dar toque de grill si quieres que se doren por arriba.

Dejar enfriar y mojar en chocolate derretido al baño María, meter en la nevera para que se quede duro el chocolate



# FuturBizcocho Zanahoria

## Ingredientes

Para la masa:

250g harina integral de espelta (o centeno)

1 cucharadita de nuez moscada

150g de dátiles sin hueso

70 gr de nueces.

120 gr de pasas

2 plátanos maduros aplastados

170g de zanahoria rallada

110ml aceite de oliva virgen extra

3 huevos

1 sobre de levadura royal

1 pizca de sal

1/2 cucharadita de bicarbonato

2 cucharaditas de canela

## Elaboración

Precalentar el horno a 160C arriba y abajo.

Añadir en un bol la harina, la sal, la canela, la nuez moscada, la levadura y el bicarbonato. Mezclar muy bien.

A parte, batir con un robot de cocina el plátano con los dátiles, los huevos y el AOVE hasta que quede perfectamente homogéneo. Añadir al bol anterior con la harina.

Moler las nueces hasta que queden textura muy fina, y añadir a a la masa con las pasas y la zanahoria rallada. Mover con una pala de cocina con movimientos envolventes.

Verter la masa en un molde para bizcochos previamente aceitado y enharinado.

Meter en el horno junto con un vasito con agua aparte (para evitar que se seque) aproximadamente 1 hora. Si se tuesta mucho por arriba tapar con papel de plata. Pinchar para saber cuando esta hecho. Si se hace de más queda seco.

Opcional: untar con yogur batido con plátano por encima.



# FuturBizcocho de Chocolate

## Ingredientes

200g harina de centeno integral, de espelta integral o de avena  
Piel de 2 limones (solo la parte amarilla)  
100ml AOVE  
150-200 g de dátiles medjool (depende del dulzor que queráis)  
90g agua  
300g de yogur natural  
4 huevos  
1 sobre levadura  
40 g chocolate puro en polvo  
1 pellizco de sal

## Elaboración

Precalentar el horno a 180 arriba y abajo.

Poner los dátiles en el agua en el micro minuto y medio.

En un robot de cocina añadir el resto de ingredientes (la ralladura del limón nosotras la conseguimos con un rallador para que salga finita). Batir los dátiles con el agua hasta que quede uniforme con textura de miel, añadir más agua si fuera necesario. Incorporar a la mezcla anterior y batir todo junto hasta obtener una mezcla homogénea. OPCIONAL añadir pepitas de chocolate negro y mezclar. Verter sobre un molde aceitado y enharinado. Añadir semillas, choco picado por encima o frutos secos.

Meter al horno precalentado a 180C arriba y abajo durante 1h.



# Muffins/bizcocho de manzana y canela

Ingredientes para 1 bizcocho o 20 magdalenas:

3 huevos  
2 manzanas Golden  
160g harina de espelta integral/centeno integral/avena  
70g almendras crudas  
40g AOVE  
8-10 dátiles  
1 yogur natural  
Sal  
1/2 sobre de levadura  
1cp canela  
Pasas (opcional)

## Elaboración

Precalentar el horno a 180C arriba y abajo. En un robot de cocina batir las almendras hasta textura de harina, incorporar los huevos y las manzanas peladas y sin la parte central. Batir todo hasta que quede uniforme. Incorporar la harina, la canela, el AOVE, una pizca de sal y la levadura y batir. Poner los dátiles sin hueso en una taza y meter al microondas 1min y medio. Descartar el agua y añadir a la taza el yogur. Batir con una batidora de mano hasta que quede uniforme y bien mezclado. Incorporar a la mezcla de harina y manzana y batir todo junto.

Verter en un molde para bizcochos aceitado y enharinado o en blondas para magdalenas (podéis rellenarlas bien porque no se hinchan muchísimo). Meter al horno hasta que estén doradas, las magdalenas unos 20 min y el bizcocho unos 40min (depende del horno).



# Jueves: Saladitos

## Ingredientes

Es clave a la hora de hacer saladitos caseros utilizar buenos ingredientes, asegúrate que utilizas harinas integrales de espelta o centeno y AOVE. A su vez rellena los saladitos de ingredientes saludables y naturales.

## Ejemplos

1. Creps de espelta integral
2. FuturEmpanadillas
3. Arepas de avena
4. Muffins saladas

# FuturCrepes de Espelta

## Ingredientes para 6 futurCrepes

100g de harina de espelta integral o centeno integral o harina de quinoa o harina de avena sin gluten  
1 huevo  
200ml leche o bebida vegetal  
1/2 cp sal  
1Cs de AOVE para la sartén

## Elaboración

Batir todo con una batidora de mano o robot de cocina y verter un poco de la masa sobre una sartén aceitada previamente, mover la sartén en círculos para extender la masa del crep y que quede muy finito. Dar la vuelta cuando esté listo.

## *Ejemplos de Relleno:*

Aguacate con bonito/pollo y tomate rallado  
Lacón con queso con tomate natural en rodajas.  
Huevo duro con aguacate y tomate.



@futurlife21

# FuturEmpanadillas

## INGREDIENTES 8 empanadillas medianas

200g harina de espelta integral

100ml agua

50 ml AOVE

1 Cp rasa de sal

1 Huevo para pintar

## ELABORACIÓN

Mezclar la harina y la sal, añadir el AOVE y remover, incorporar el agua y mezclar hasta que quede una masa con consistencia pero que no se pegue a las manos. Amasar ligeramente unos minutos hasta que todo esté bien integrado.

Dejar reposar unos minutos, si la vas a utilizar directamente, puedes ir preparando el “relleno” de lo que vayas a hacer

Precalentar el horno a 180C arriba y abajo. Dividir la masa en partes iguales para hacer las empanadillas del tamaño deseado. Sobre una superficie lisa y limpia (ej: encimera) utilizar un rodillo o botella para aplanar y dar forma redonda. Rellenar con lo que se quiera, cerrar con un tenedor los bordes y colocar sobre la bandeja de horno con papel previamente aceitado. Una vez hechas todas las empanadillas, pintar con un huevo por encima. Meter al horno precalentado unos 20 min hasta que estén doradas.

### *Ejemplos de relleno:*

Pisto con pollo o bonito

Tomate frito con cebolla pochada y huevo duro

Pollo con cebolla dorada y queso

Espinacas rehogadas con queso de cabra y cebolla



# Arepas de avena

## Ingredientes para 8 unidades:

250g de copos de avena finos (con o sin gluten)

250ml de leche o bebida vegetal

3 huevos

1/2 Cp sal

## Elaboración

Batir los ingredientes en un robot de cocina a potencia máxima 1 min. Dejar reposar la masa 10 min. Verter sobre una sartén aceitada (la masa es un poco espesa) dejar que la arepa quede 1cm de gordita. Darle la vuelta y dejar enfriar un poco antes de cortar por la mitad con cuidado.

Rellenar de lo que se quiera saludable, como si fuera un sándwich.

## Ejemplos de Relleno:

Aguacate con bonito/pollo y tomate rallado

Lacón con queso con tomate natural en rodajas.

Huevo duro con aguacate y tomate.



# FuturMuffins Saladas

## Ingredientes 12 muffins:

150g zanahoria  
150g de champiñones  
150g de puerro  
150g de calabacín  
200g merluza  
2 huevos  
50g de queso tierno + queso para rallar por encima  
Sal  
Pimienta  
1Cp Comino (opcional)

## Elaboración

Precalentar el horno a 180C. Rallar el calabacín y la zanahoria, cortar en brunoise el puerro y los champis. Sofreír todo junto en 4-5 Cs de AOVE hasta que quede pochado. En un bol mezclar estas verduras cocinadas con la merluza cruda cortada pequeñito (o picada), con los huevos, el queso y las especias. Colocar en moldes para muffin con un poco de AOVE. También se puede hacer forma de burger sobre papel de horno aceitado. Añadir un poquito de queso rallado por encima. Meter al horno precalentado durante 20 min. Esperar a que se templen para sacarlas con cuidado



# Viernes: Fruta y verdura

## Ingredientes

Elegir como acompañamiento fruta y verdura siempre va a ayudar a los niños a ver la comida saludable como algo que forma parte de su día a día. Es recomendable evitar los zumos, todos, tanto los caseros como los procesados, ya que contienen muchos azúcares libres, es mejor la fruta entera.

## Ejemplos

1. Hummus con crudités
2. Fruta + chocolate negro (alto porcentaje de cacao)
3. Fruta Natural
4. Smoothies(Batidos) de fruta entera (opcional añadir frutos secos y/o yogur natural)

# Hummus

## Ingredientes

800g garbanzos  
4 cucharaditas de tahini (pure de sesamo)  
2 dientes de ajo  
6 cucharadas de aceite de oliva  
3½ cucharadas de zumo de limón  
pimentón (opcional)

## Elaboración

Añadir todos los ingredientes y batir

Acompañar de:

Palitos de zanahoria, palitos de calabacín o de pimientos.  
También se puede acompañar de pan con buenos ingredientes.

