



EL
DESAYUNO
no se toma
VACACIONES

DESAYUNO

¿Por qué es importante?



Un desayuno equilibrado y completo, permite tener la energía necesaria para llevar a cabo las actividades tanto físicas como intelectuales.

La pausa de algunas rutinas lleva a que se haga omisión del desayuno. Sin embargo, esta primera comida del día, como la palabra lo indica, rompe el ayuno, después de las horas de descanso.

RIESGOS DE NO DESAYUNAR

- Cuando NO se desayuna, sucede que se consumen alimentos de **BAJO VALOR NUTRICIONAL** entre comidas principales

- No se logran cubrir las necesidades de vitaminas y minerales, sobre todo de CALCIO

- La omisión de esta comida, puede favorecer el desarrollo de sobrepeso y obesidad. No solo en niños y adolescentes sino también en adultos



¿Qué alimentos **DEBEN** INCLUIRSE EN EL **DESAYUNO?**



*Alimentos del
grupo de los
LÁCTEOS
Leche, Yogur o
Quesos*



***FRUTAS**
En lo posible
enteras y con
cáscara*



*Alimentos del grupo de
los **CEREALES** y
LEGUMBRES. Por
ejemplo, avena, o realizar
preparaciones variando
las harinas de
distintos cereales y
legumbres*

INCLUIR LECHE EN EL DESAYUNO,

es clave para cubrir las recomendaciones de calcio.

70%

del CALCIO proviene de los lacteos

- La LECHE es un alimento que aporta no solo ENERGÍA, sino también nutrientes entre los que se destacan:
PROTEINAS DE BUENA CALIDAD y minerales, CALCIO, FÓSFORO, MAGNESIO, ZINC y POTASIO
- ADEMÁS VITAMINAS
A, D Y DEL COMPLEJO B.

BENEFICIOS

- Mejoran la salud ósea
- Promueven el crecimiento y desarrollo
- Previenen la sarcopenia
- Previenen la osteoporosis
- Previenen enfermedades cardiovasculares
- Previenen el sobrepeso y la obesidad





BUDÍN DE MANDARINA

8 PORCIONES

INGREDIENTES

- Crema de leche clásica La Serenísima 200 gr
- Huevos 3 unidades
- Azúcar 110 gr
- Harina leudante 1 taza
- Harina integral 1 taza
- Ralladura de 2 mandarinas
- Jugo de mandarina 2 cdas
- Extracto de vainilla 1 cdita
- Manteca clásica La Serenisima c/n
- Opcional: Azúcar impalpable para decorar

PASOS A SEGUIR

- Mezclar los huevos con el azúcar, agregar el extracto de vainilla y volver a mezclar
- Agregar ralladura y jugo de mandarina a la mezcla anterior
- Incorporar la crema clásica La Serenísima
- Tamizar todos los secos e incorporar con movimientos envolventes
- Verter la preparación en un molde enmantecado
- Hornear 180°C por 35/40 minutos
- Espolvorear con azúcar impalpable y servir



MUZZARELITAS APANADAS CON CEREALES Y SEMILLAS 24 UNIDADES

INGREDIENTES

- Queso Cremón Cremoso La Serenisima 500g
- Huevos 3 unidades
- Pimienta c/n
- Pimentón c/n
- Semillas de sésamo 1 cda
- Avena 4 cdas
- Pan rallado 4 cdas
- Mix de semillas 2 cdas
- Almidón de maíz c/n
- Aceite para placa c/n

PASOS A SEGUIR

- Precalentar el horno a 200°C. Dejar la placa dentro
- Cortar el queso Cremón cremoso La Serenisima en bastones de 1 cm de espesor
- Mezclar los huevos, junto con el pimentón y la pimienta
- En el mixer, procesar las semillas, junto con la avena y el pan rallado. Triturar hasta conseguir la textura de una rebozador
- Pasar los bastones de queso por almidon de maíz, luego por la mezcla de huevo y luego por el rebozador de semillas
- Repetir una vez más, pasar por el huevo y por el rebozador (en total deben quedar 2 capas de rebozado)
- Retirar la placa del horno, agregar aceite de girasol y acomodar los bastones separados
- Hornear durante 15 minutos o hasta que se dore el rebozado y el queso esté derretido



GALLETITAS DE QUESO CREMA

24 UNIDADES

INGREDIENTES

- Manteca clásica La Serenísima 110 gr
- Queso untable Finlandia Balance La Serenísima 110 gr
- Azúcar 100gr
- Huevo 1 unidad
- Esencia vainilla 2 cdas
- Ralladura de limón 1 unidad
- Harina 0000 ½ taza
- Harina de almendras ½ taza
- Harina integral 1 taza
- Polvo de hornear 1 cda

PASOS A SEGUIR

- Batir la manteca clásica la Serenísima (a punto pomada) con el queso untable Finlandia Balance, en un bowl
- Agregar el azúcar y batir hasta integrar todo
- Agregar el huevo, la esencia de vainilla y la ralladura de limón, continuar batiendo hasta integrar todo
- Agregar secos tamizados a la preparación y mezclar con una espátula
- Dejar descansar por al menos una hora en la heladera
- Mojarse las manos y armar bolitas
- Colocar las bolitas en una placa con dos centímetros de distancia ya que crecen
- Hornear por 10 minutos a 180°C



PANQUEQUITOS DE COLORES 12 UNIDADES

INGREDIENTES

- Puré de calabaza/ arvejas/ remolacha 200 gr cocido de cada uno.
- Leche 2% La Serenísima o Bebida de almendras La Serenisima 200ml
- Queso untable Finlandia Balance 2 cdas
- Harina de avena 200 gr
- Huevos 2 unidades
- Manteca clásica La Serenisima c/n
- Queso untable para servir

PASOS A SEGUIR

- Mezclar los huevos, con el queso Finlandia Balance y la leche 2% o bebida de almendras, batir hasta lograr una masa líquida y fluida pero a su vez espesa
- Dejar descansar 30 minutos en la heladera
- Cocinar los vegetales al vapor (de esta manera absorben menor cantidad de agua)
- Procesar los vegetales por separado hasta lograr un puré
- Dividir la preparación en 3 y a cada una incorporar el puré del vegetal elegido.
- En una sartén derretir un poco de manteca clásica y verter un cucharón de la masa
- Cocinar un minuto o hasta que los bordes se despeguen
- Dar vuelta con la ayuda de una espátula, y cocinar unos segundos del otro lado
- A medida están los panquequitos ir cubriéndolos con un repasador para que no pierdan humedad
- Servir con queso untable Finlandia Balance y hierbas



+54 11 6422-4829

din@mastellone.com.ar

www.lecheynutricion.com.ar

Almirante Brown 957 - CP:B174BKFS
Gral Rodriguez - Bs. As.

Material elaborado por nutricionistas del Departamento
de Información Nutricional de Mastellone Hnos.