

**¿Quieres descubrir
cómo mejorar tu salud?**

**Es natural que Grupo IFA
y Fundación Gasol
nos acabásemos uniendo para
potenciar hábitos saludables
en nuestra sociedad.
Porque la actividad física junto
con la alimentación variada
es la mejor forma de cuidar tu salud.**

**DESCUBRE NUESTRAS
IDEAS SALUDABLES
PARA LOS MÁS PEQUEÑOS.**

**En Grupo IFA y Fundación Gasol
hemos seleccionado estas tres
recetas para nuestros talleres
infantiles de cocina. Realízalas
en casa con los más pequeños
y ayúdalas a descubrir por sí mismos
el valor de una alimentación sana,
equilibrada y divertida.**

**Si quieres más información
sobre esta iniciativa, entra en
haycosasmuynuestras.com**

**Grupo IFA, Fundación Gasol y tú.
Una misión compartida.
Un objetivo común.**



**Grupo IFA
y Fundación Gasol:
unidos para mejorar
los hábitos saludables
en nuestra sociedad.**

haycosasmuynuestras.com



haycosasmuynuestras.com



Yogur con frutas y galleta

TIEMPO DE ELABORACIÓN: 5 min.

DIFICULTAD: fácil

RACIONES: 4

INGREDIENTES:

4 yogures naturales
20g de azúcar
4 galletas integrales
8 unidades de arándanos
8 unidades de frambuesas
4 fresas

ELABORACIÓN:

Mezclar el yogur con el azúcar y batir. Repartir éste en 4 vasos. Desmenuzar las galletas sobre el yogur y colocar los arándanos y las frambuesas junto con las fresas troceadas.



Smoothie "hulk"

TIEMPO DE ELABORACIÓN: 5 min.

DIFICULTAD: fácil

RACIONES: 4

INGREDIENTES:

2 plátanos
60g de espinacas
200ml de zumo de manzana
200ml de leche de arroz
Zumo de limón a gusto
4 hielos

ELABORACIÓN:

Introducir los plátanos pelados y troceados dentro del vaso triturador junto con las hojas de espinacas limpias, el zumo de manzana, el limón y la leche de arroz.

Triturar el conjunto hasta obtener un batido verde uniforme. Añadir los hielos y triturar de nuevo hasta conseguir un batido denso. Servir con unas pajitas de colores.



Brochetas de plátano y muesli

TIEMPO DE ELABORACIÓN: 5 min.

DIFICULTAD: fácil

RACIONES: 4

INGREDIENTES:

2 plátanos
½ yogurt natural
8 cucharaditas de muesli endulzado
4 brochetas para helado

ELABORACIÓN:

Pelar los plátanos y partir a la mitad. Ensartar cada trozo de plátano con el palo dejándolo fijado a la madera.

Pasar las brochetas de plátano por yogur batido y luego rebozarlas con el muesli.