

El mes de mayo nos regala días mas largos , buen tiempo y una gran variedad de alimentos frescos y de temporada. Además, en Madrid, celebramos las **Fiestas de San Isidro**, una tradición que nos une en torno a la cultura, la música y por supuesto a nuestra gastronomía

Para seguir complementando el menú equilibrado que vuestros hijos e hijas disfrutan en la Escuela, os sugerimos esta receta:

Rosquillas saludables al horno, sin azúcar añadido, sin fritura y con grasa saludable:

Ingredientes:

- 1 huevo
- 150 gr de harina integral de trigo o avena
- 40 ml de aceite de oliva virgen extra
- Ralladura de limón
- ½ cucharadita de anís (opcional)
- 1 cucharadita de levadura química
- 1-2 cucharadas de leche o bebida vegetal sin azúcar

Elaboración:

- Mezclar todos los ingredientes hasta obtener una masa blanda.
- Formar pequeñas rosquillas (tamaño infantil).
- Hornear a 180º durante 12-15 minutos.



¡¡Felices Fiestas de San Isidro!!

Comparte tus dudas con nuestros dietistas:
madrid@ausolan.com

PRIMEROS PLATOS

GUARNICIÓN

SEGUNDOS PLATOS

POSTRES

ALIMENTOS CONSUMIDORES EN LA COMIDA
SI COMES

1. Pasta, arroz, patata o legumbre
2. Verduras

1. Verdura
2. Patata

1. Carne
2. Pescado
3. Huevo

1. Lácteo
2. Fruta

SUGERENCIAS PARA LA CENA
PUEDES CENAR

1. Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
2. Arroz, pasta, patata

1. Verdura o patata.
2. Verdura

1. Pescado o huevo
2. Carne o huevo
3. Carne o pescado

1. Fruta
2. Lácteo o fruta