



Leche y productos lácteos en el desayuno para una vuelta al cole llena de energía

- ✓ **Tomar lácteos en el desayuno ayuda a reponer los nutrientes que perdemos mientras dormimos**
- ✓ **El desayuno es considerado la comida más importante del día, aporta a nuestro organismo los nutrientes necesarios para afrontar el día, especialmente en el período escolar**

Los meses de verano llegarán pronto a su fin y de nuevo empezarán los madrugones, horas de clase, actividades extraescolares, deberes... Cuando el día acaba fallan las fuerzas y disminuye nuestra capacidad de realizar las actividades programadas, por ello es necesario cargar pilas antes de salir de casa para hacer frente a la jornada. Alimentarse bien en el desayuno, la comida más importante del día, es la clave para que la energía dure hasta volver a la cama.

El desayuno es el primer aporte de energía que los escolares reciben antes de ir al colegio y debe suponer el 30% de las calorías diarias. Pese a la importancia de esta primera ingesta de comida, sobre todo en los más pequeños de la casa, son muchos los que acuden al colegio sin hacerla correctamente o, incluso, sin haber comido nada antes del comienzo de la jornada escolar. Este hecho crea un efecto negativo en el organismo haciendo que disminuya considerablemente el rendimiento.

La edad escolar es el momento idóneo para consolidar buenos hábitos, que contribuyan a mejorar la sensación de bienestar, a desarrollar con éxito las actividades y a disminuir el riesgo de padecer enfermedades o dolencias en la edad adulta. Además, un buen desayuno ayuda a prevenir la obesidad en todo el ciclo de vida.

La presencia de la leche y productos lácteos dentro del desayuno es fundamental ya que, se trata de alimentos ricos en nutrientes esenciales como: los hidratos de carbono, las proteínas, el calcio de fácil asimilación, vitaminas y minerales. En el mercado hay



disponible una gran variedad de productos para incluir lácteos en la comida más importante del día.

A continuación, te mostramos 3 recetas para combinar lácteos con otros ingredientes y hacer un desayuno rico y lleno de energía.

Lassi de yogur y mango

En septiembre aún hace calor y por eso proponemos esta refrescante y completa receta a base de yogur y mango.

Ingredientes

- 200 g de mango maduro
- 125 g de yogur natural frío
- Cubitos de hielo
- Cardamomo en polvo
- Miel



Elaboración

- Pelamos y deshuesamos el mango maduro. Lo troceamos y lo echamos en el vaso de la batidora.
- Agregamos el yogur natural, los cubitos de hielo y una pizca de cardamomo en polvo.
- Batimos hasta obtener una mezcla densa y homogénea. Probamos y, en el caso de querer un sabor más dulce, agregamos algo de miel.
- Volvemos a batir para que se integren bien los ingredientes. Servimos al momento..



Pan de leche

El pan de leche es un producto muy versátil pudiéndose tomar solo o relleno. Te desvelamos la receta para prepararlo en casa y utilizarlo como complemento a un desayuno completo.



Ingredientes

- 450 g de harina
- 225 ml de leche
- 50 g de mantequilla
- 25 g de levadura fresca
- 25 g de azúcar
- 2 huevos
- sal

Elaboración

- Calentamos la leche en el microondas y agregamos el azúcar y la levadura fresca. Removemos bien y dejamos reposar unos diez minutos.
- A continuación, mientras descansa la levadura, sobre un bol tamizamos la harina y añadimos la sal. Reservamos hasta que hayan transcurrido los diez minutos. Pasado este tiempo, incorporamos la leche caliente a nuestra harina tamizada.
- Para completar nuestra masa, agregamos un huevo batido y seguimos removiendo. Ayúdate de unas varillas o una batidora para hacerlo. No olvides incorporar también la mantequilla en punto pomada.
- Unidos todos los ingredientes, empezamos a amasar con las manos. Para obtener un pan de leche esponjoso, necesitamos trabajar la masa unos diez minutos. Cuando obtengamos una mezcla homogénea, le damos forma de bola y la colocamos en un recipiente. Lo tapamos con un paño húmedo.
- Cuando haya pasado hora y media, comprobamos que nuestra masa ha aumentado de tamaño. Llegamos el momento de dividir la masa en porciones iguales y hacer bolas más pequeñas que iremos aplastando con la ayuda de un plato. Les damos forma rectangular y realizamos tres cortes en diagonal sobre la superficie.
- Una vez tengamos todos nuestros panecillos listos, los pondremos sobre una bandeja de horno y los cubriremos con un paño. Es importante dejarlos reposar una se-



gunda vez para conseguir un bollo esponjoso y tierno. Este segundo reposo ha de durar media hora. Finalizado este tiempo, los horneamos.

Crepe de jamón y queso

Esta receta contiene todos los ingredientes necesarios para que los pequeños de la casa rindan todo el día y sean “el mejor de la clase”.



Ingredientes

- 250 ml de leche
- 150 g de harina
- 100 g de jamón cocido
- 100 g de queso en lonchas
- 50 g de mantequilla
- 2 huevos
- 1 pizca de sal

Elaboración

- En un bol, echamos la leche, la mantequilla previamente derretida y los huevos. Batimos hasta unir bien los ingredientes líquidos. A continuación, agregamos la harina y la sal. Integramos todos los componentes hasta obtener una masa homogénea. En el caso de grumos, pasar por un colador.
- Untamos un poco de mantequilla derretida sobre una sartén amplia y antiadherente. Dejamos calentar y echamos encima un poco de la masa previamente preparada. Extendemos bien por toda la base de la sartén para conseguir una crêpe fina.
- Cuando veamos que la masa ha cuajado, damos la vuelta con la ayuda de una cuchara de madera o lengüeta de cocina. Dejamos dorar y retiramos. Repetimos hasta gastar toda la masa u obtener el número de crêpes deseado.



Sugerencia: Una vez preparadas, las crêpes se pueden rellenar multitud de ingredientes. En esta ocasión hemos optado por jamón cocido y queso en lonchas pero también admite champiñones laminados o, incluso, verduras salteadas.

Sobre INLAC

INLAC es la organización interprofesional que engloba a todo el sector lácteo de España – FENIL, ASAJA, COAG, UPA y Cooperativas Agro-Alimentarias de España- y su principal función es velar por la sostenibilidad de la cadena de valor del sector lácteo de vaca, oveja y cabra.

Para más información Tactics Europe:

Óscar Westermeyer oscar.westermeyer@tactics.es 620 23 32 86

Ginés Mena gines.mena@tactics.es 649 20 61 85

Beatriz Aguado beatriz.aguado@tactics.es 676 59 63 19