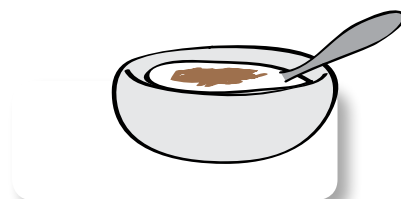
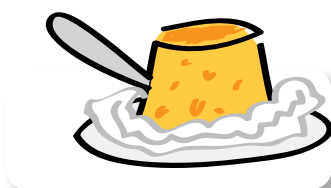


DISFRUTEMOS DE LOS LÁCTEOS

Helados, flanes, merengues, yogurts, batidos... hay muchísimos postres que nos encantan y que están hechos a base de leche o productos lácteos. Os proponemos que preparéis una merienda a base de lácteos, para que disfrutéis mientras aportáis los nutrientes que son necesarios, beneficiosos para la salud.



¿Cuál es el postre más original y nutritivo?

Postres con lácteos



En parejas, os proponemos que penséis un postre que esté elaborado a base de leche o productos lácteos y que podáis elaborar en casa, con ayuda de vuestra familia. Podéis pensar en varias ideas.

1 2

3 4

5 6

Es el momento de poner en común las ideas que habéis tenido. Entre todos elaborad un listado y seleccionad los 8 que más os hayan gustado.

1 2

3 4

5 6

7 8

¿Qué postre contiene más lácteos?



De los 8 postres que habéis seleccionado, anotad los ingredientes lácteos que contiene cada uno y haced un ranking donde se ordenen en relación a la cantidad de productos lácteos que contiene cada uno de ellos:

1

2

3

4

5

6

7

8

Ya podréis responder, ¿qué postre es el que contiene más lácteos?

¿Sabrías cocinar vosotros mismos estos postres? Podéis buscar las recetas y traer vuestros postres el próximo día para que todos los podáis probar. Si repartís los platos seleccionados, la merienda será más variada.

Recuerda

Esta merienda nos ha enseñado múltiples formas ricas y variadas para incorporar nutrientes provenientes de los lácteos que nos aportan beneficios para la salud. **¡No lo olvides!**

www.lacteosinsustituibles.es



CAMPAÑA FINANCIADA
CON AYUDA DE LA UNIÓN
EUROPEA Y ESPAÑA



MINISTERIO DE AGRICULTURA, ALIMENTACIÓN
Y MEDIO AMBIENTE

FEIN
NACIONAL
INSUSTITUIBLES
LÁCTEOS