ANTONIO ATO PIÑERA
Servicio de Comedor Escolar

ALIMENTACIÓN INFANTIL

CESNUT NUTRICIÓN
Consultoría Nutricional

ALTERNATIVAS DE REBOZADOS SALUDABLES AL HORNO

Aunque lo habitual suele ser rebozar con harina de trigo refinada, existen otras alternativas más saludables que nos aportan fibra, minerales y vitaminas.

Ideas de platos

Merluza rebozada con copos de avena

Alcachofas rebozadas con harina de garbanzo

Fingers de pollo rebozados con harina de arroz integral

Alternativas para rebozar:

1. Semillas de sésamo
2. Harina de garbanzo
3. Copos de avena triturados
4. Harina de arroz integral
5. Harina de trigo integral
6. Harina de centeno
7. Harina de espelta
8. Harina de trigo sarraceno
9. Harina de maíz