

Biología-Xeología 3º ESO

Finalizamos el segundo trimestre con la elaboración de un desayuno modelo para que el cerebro se muestre activo cada mañana.

El Desayuno la comida más importante del día!!!!

Primer plato

Crema Budwing

*Para desayuno, postres y/o meriendas

*Elaborado con bebida vegetal, sin lácteos

*Se puede templar la bebida vegetal y puede batirse, una vez elaborada.

Elaboración

En un cuenco vertemos **leche vegetal** de arroz, zumo de medio **limón** ecológico y **aceite de lino**, (en cantidad de una cucharada de tipo postre).

Ahí añado **fruta propia de la estación**: plátano, pera, manzana, plátano y kiwi cortados en trocitos.

Como mezclas las frutas que tú quieras cada día sabe distinto.

Añado **3 nueces** y pudiera añadirse unas uvas pasas u orejones.

Segundo plato

Tostadas en pan de espelta, avena, centeno y de semillas, siempre elaborados con levadura madre:

- Con mermeladas naturales
- Algarroba y cacao con avellanas
- Queso de untar con mermelada de melocotón
- Con jamón serrano
- Chorizo y queso
- aceite de oliva de 1ª presión en frío y aceite de lino.

Bebidas

Bebida caliente de cacao 100% con bebida de arroz, alpiste, quinoa y arroz.

Zumo de granada y agua

Análisis de Resultados

Según las opiniones anónimas realizadas mediante entrevista por alumnas de 1º Bachillerato:

* La nota alcanzada por el desayuno, de entre 0 y 10 puntos, fue de 8.2

*Aseguramos que todos comieron con ganas

*Deben de venir cada día desayunados para poder realizar un buen aprendizaje

*Deben de practicar a preparar su propio desayuno

*Queremos llamar la atención de que Algunos/as Alumnos/as no saben ponerla mesa, no recogen los utensilios o no saben fregarlos.

