FUNDACIÓN EROSKI contigo

ESCUELA DE ALIMENTACIÓN

Unilever

IMAGINE FOOD

SEGUNDA EDICIÓN

DE LA IMAGINACIÓN DE LOS NIÑOS A LA COCINA DEL CHEF

Comer sano no es un juego de niños; sin embargo, con los niños como protagonistas podemos jugar a preparar platos divertidos y saludables con el fin de mejorar los hábitos alimentarios de toda la familia. Una buena alimentación comienza en el supermercado, en el mismo momento en el que seleccionamos los productos que luego acabarán en nuestros platos. Por eso es importante educar en la prevención de la obesidad y el sobrepeso desde el principio, desde la selección de los productos, su preparación y su presentación, teniendo en cuenta su composición a través del semáforo nutricional.

Con este fin nace la Escuela de Alimentación de la Fundación Eroski, cuyo objetivo es promover iniciativas orientadas a inculcar estos valores. Así, el programa educativo "Energía para Crecer" dirigido a alumnos de Primaria, a sus familias y a su entorno escolar, supone una iniciativa lúdica pero anclada en rigurosos fundamentos pedagógicos y nutricionales, orientada a favorecer este cambio, tan necesario, de hábitos nutricionales.

Como parte de este programa más de 800 niños y niñas han participado en la segunda edición del Concurso Interescolar "Imagine Food" de recetas saludables, a través de numerosos dibujos en los que destaca la originalidad. Este volumen recoge una selección de recetas llevada a cabo por el jurado del Concurso, y que han sido elaboradas como platos reales por el chef Peio Gartzia.

En esta 2ª edición les proponemos a los niños y niñas que creen recetas que tengan a las salsas como protagonistas. De esta forma aprenden a aprovechar la gran variedad de sabores, colores y texturas que ofrece este alimento para crear platos equilibrados, apetecibles y divertidos.

Un ejemplo, sin duda, de las bondades de cocinar en familia de una forma sana y divertida.

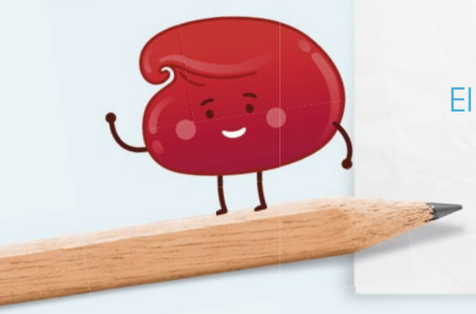
¡BUEN PROVECHO!

¡Hola!

Me llamo Matías Domínguez y estudio primer ciclo de primaria en el colegio Miraflores de O Pereiro de Aguiar (Orense).

Os presento mi receta:

El cangrejo hamburguesa con salsa kétchup



PREPARACIÓN

Para elaborar las hamburguesas, trituramos la merluza en la picadora junto con los langostinos pelados, añadimos la cebolla troceada, el diente de ajo también picado, la miga de pan remojada en leche, sal y perejil. Mezclamos hasta conseguir una pasta manejable.

Preparamos 4 hamburguesas, las enharinamos ligeramente y las cocinamos a la plancha vuelta y vuelta o en el horno con un poco de aceite de oliva.

Una vez cocinada las hamburguesas servimos en unos panecillos redondos especiales.

Para hacer el resto basta con tener un poco de maña; pinchamos unas aceitunas rellenas en uno palillos y estos serán los ojos, luego pinchamos unos langostinos cocidos en palillos y pinchamos en los laterales formando las patas del "cangrejo hamburguesa de merluza"

Dentro de los panecillos, al gusto, untamos de salsa mayonesa, o de kétchup o de barbacoa y servimos tal cual un cangrejo con una hamburguesa de pescado y langostinos.

INGREDIENTES (4 PERS.)

300 g. de merluza sin piel ni espinas
100 g. de langostinos pelados
30 ml. de leche
10 g. de cebolla
1 diente de ajo
Perejil
60 g. de miga de pan
4 g. de sal
Para el montaje:
4 panecillos redondos para hamburguesas
200 g. langostinos pelados y cocidos
100 ml. de salsa kétchup, mayonesa o barbacoa

SALSA

Kétchup

SEMÁFORO NUTRICIONAL PARA NIÑOS

El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa

Una ración contiene:

CALORÍAS	GRASAS	GRASAS SATURADAS	AZÚCARES	SAL
235	12g	0.6g	1.9g	0.39g
13%	17%	3%	2%	10%

- **Baja: el 10% o menos** de la Ingesta de Referencia
- **Media: entre el 10% y el 35%** de la Ingesta de Referencia
- **Alta: más del 35%** de la Ingesta de Referencia

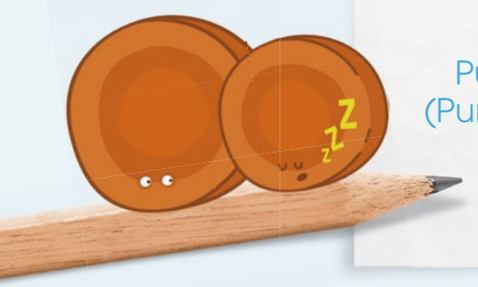
* de la Ingesta de Referencia (IR) para un niño de entre 5-10 años

¡Hola!

Me llamo Alex Torrecilla y estudio primer ciclo de primaria en Herri Ametsa Ikastola de Donostia - San Sebastián (Gipuzkoa).

Os presento mi receta:

Purea gazta porrupatata (Puré de porrusalda y queso) con salsa kétchup



INGREDIENTES (4 PERS.)

300 g. de patatas
100 g. de puerros
1 cebolleta
30 ml. de aceite de oliva
Una pizca de sal
100 g. de pan de molde
40 g. de queso en lonchas
20 g. de kétchup

SALSA

Kétchup

PREPARACIÓN

En una cazuela ponemos el aceite junto con la cebolleta cortada en brounoisse -picadito pequeño en cuadraditos- para cocinarla a fuego suave. Cuando la cebolleta esté cocinada y blandita, añadimos la patata pelada limpia y cortada en trozos irregulares, así como los puerros limpios y troceados. Añadimos una pizca de sal, un poco de agua y tapamos la cazuela que dejamos hervir a fuego suave durante 40 minutos. Cuando las patatas y puerros estén cocidas, sacamos del fuego la cazuela, la ponemos a punto de sal y escurrimos sin tirar el caldo de cocción.

Con un tenedor machacamos la patata con puerro hasta conseguir una masa manejable tipo plastilina; si nos hace falta agregar un poco de caldo para hacer manejable la masa, añadiremos en gotitas para que la masa adquiera una textura moldeable.

Preparamos unos pequeños dinosaurios a los que acompañaremos de pan de molde recortado en forma de letras pintadas con kétchup, como si fuesen un rugido y luego unas estrellas elaboradas con queso en lonchas.

Ya tenemos nuestros dinosaurios recorriendo la selva, de noche, con su potente rugido. ¡Están para comérselos!.

SEMÁFORO NUTRICIONAL PARA NIÑOS

El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa

Una ración contiene:

CALORÍAS	GRASAS	GRASAS SATURADAS	AZÚCARES	SAL
254	12g	3.1g	4.5g	0.69g
14%	17%	16%	5%	17%

- **Baja: el 10% o menos** de la Ingesta de Referencia
- **Media: entre el 10% y el 35%** de la Ingesta de Referencia
- **Alta: más del 35%** de la Ingesta de Referencia

* de la Ingesta de Referencia (IR) para un niño de entre 5-10 años

¡Hola!

Me llamo Lucía Olveira y estudio primer ciclo de primaria en el colegio Tirso de Molina de Argés (Toledo).

Os presento mi receta:

Verdufish amoroso con salsa rosa

PREPARACIÓN

Untamos con aceite de oliva y sal unos filetes de pescado sin piel ni espinas y cocinamos en el horno a 200 °C durante 10 minutos.

Damos forma de corazón con los filetes y colocamos en el plato donde los vamos a presentar.

Mezclamos la salsa mayonesa con el kétchup formando una salsa rosa, untamos los filetes en forma de corazón, ponemos dos rodajitas de huevo cocido como los ojos y cubrimos con mayonesa y unos aros de aceitunas negras. Para rematar, hacemos una larga nariz con un bastón de zanahoria cocida.

Decoramos con unas hojas de lechugas y unas gambas cocidas y peladas, dando aspecto de simpático personajillo.

INGREDIENTES (4 PERS.)

400 g. de filetes de pescado sin piel ni espinas
50 g. de gambas peladas y cocidas
1 huevo cocido
40 g. de zanahorias cocidas
20 g. de aceitunas negras
40 g. de mayonesa ligera
20 g. de kétchup
10 g. de aceite de oliva
4 g. de sal

SALSA

Rosa

SEMÁFORO NUTRICIONAL PARA NIÑOS

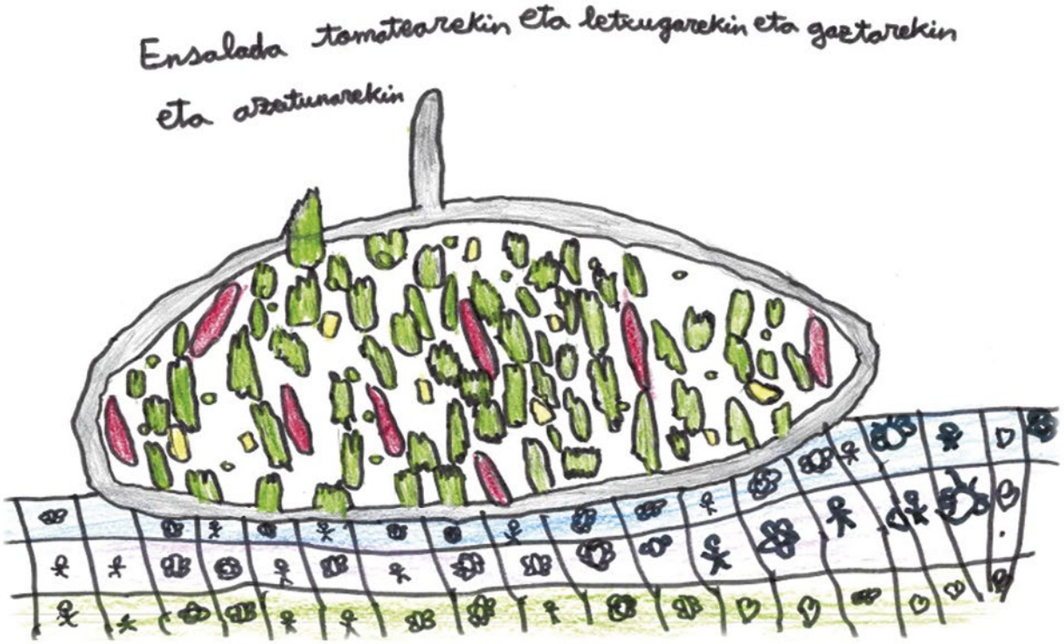
El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa

Una ración contiene:

CALORÍAS	GRASAS	GRASAS SATURADAS	AZÚCARES	SAL
198	12g	1.5g	2.2g	0.75g
11%	17%	8%	3%	19%

- **Baja: el 10% o menos** de la Ingesta de Referencia
- **Media: entre el 10% y el 35%** de la Ingesta de Referencia
- **Alta: más del 35%** de la Ingesta de Referencia

* de la Ingesta de Referencia (IR) para un niño de entre 5-10 años

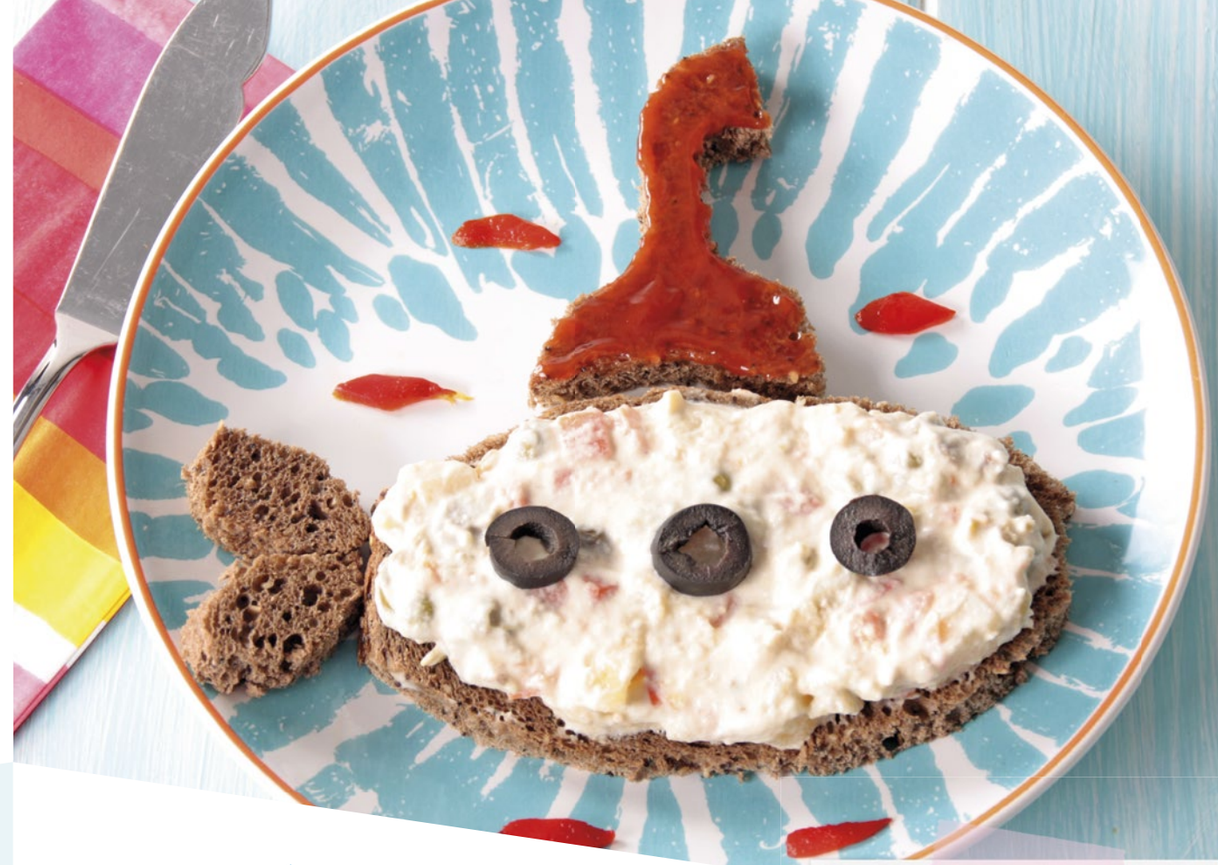


¡Hola!

Me llamo Beñat Imaz y estudio primer ciclo de primaria en Herri Ametsa Ikastola de Donostia - San Sebastián (Gipuzkoa).

Os presento mi receta:

Ensalada con piper vinagretarekin (Ensalada con vinagreta de pimiento) con salsa kétchup



PREPARACIÓN

Cocemos las patatas con piel, se dejan enfriar, se pelan y se trocean muy pequeñitas. Colocamos las patatas en una fuente y las mezclamos con las verduras ya limpias, troceadas y hervidas. Picamos el huevo cocido, también el tomate y las aceitunas troceadas y el atún desmenuzado.

Colocamos esta masa sobre las rebanadas de pan que hemos recortado con forma de submarino.

Untamos la parte del periscopio con salsa kétchup para que tenga un toque de sabor diferente.

Es una original manera de presentar la ensaladilla con tomate fresco.

INGREDIENTES (4 PERS.)

100 g. de pan de molde de fibra
200 g. de patatas
50 g. de tomates
50 g. de guisantes
1 zanahoria
40 g. de atún en aceite
1 huevo
10 g. de aceitunas sin hueso
40 g. de mayonesa
20 ml. de kétchup

SALSA

Kétchup

SEMÁFORO NUTRICIONAL PARA NIÑOS

El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa

Una ración contiene:

CALORÍAS	GRASAS	GRASAS SATURADAS	AZÚCARES	SAL
220	8.9g	1.1g	4.8g	0.36g
12%	13%	6%	6%	9%

- **Baja: el 10% o menos** de la Ingesta de Referencia
- **Media: entre el 10% y el 35%** de la Ingesta de Referencia
- **Alta: más del 35%** de la Ingesta de Referencia

* de la Ingesta de Referencia (IR) para un niño de entre 5-10 años

¡Hola!

Me llamo Julieta Díaz y estudio primer ciclo de primaria en el colegio Tierno Galván de Tres Cantos (Madrid).

Os presento mi receta:

Polideportivo de verduras con salsa mayonesa

PREPARACIÓN

Preparamos un dipeo o picoteo de verduras, pelando la zanahoria y troceando en bastones el calabacín, los espárragos verdes y los tomatitos.

Preparamos un campo de baloncesto dando forma a los jugadores con las verduras, utilizando para la cabeza cuenquitos con las salsas elegidas, (mayonesa, salsa de yogurt, barbacoa, salsa de curry…).

Para hacer el cuerpo utilizamos trocitos de calabacín, extremidades de zanahoria y tomatitos. El pelo de los jugadores son unos ramilletes de brécol ligeramente cocidos en agua con sal durante 3 minutos.

La canasta la preparamos con el puré de patata y los bastones de espárragos se pueden hacer tiernos y pelados, crudos o con un ligero blanqueo en agua hirviendo con sal durante 2 minutos.

Los espectadores del gran partido son los guisantes cocidos durante 2 minutos en agua con sal y luego enfriados en agua con hielo u escurridos para que fijen el color verde intenso.

Una manera saludable y divertida de comer verduras crudas o ligeramente cocidas.

INGREDIENTES (4 PERS.)

200 g. de puré de patata
200 g. de zanahorias
150 g. de espárragos verdes
100 g. de calabacín
150 g. de guisantes cocidos
100 g. de brécol cocido
40 g. de mayonesa ligera
20 g. de kétchup

SALSA

Mayonesa

SEMÁFORO NUTRICIONAL PARA NIÑOS

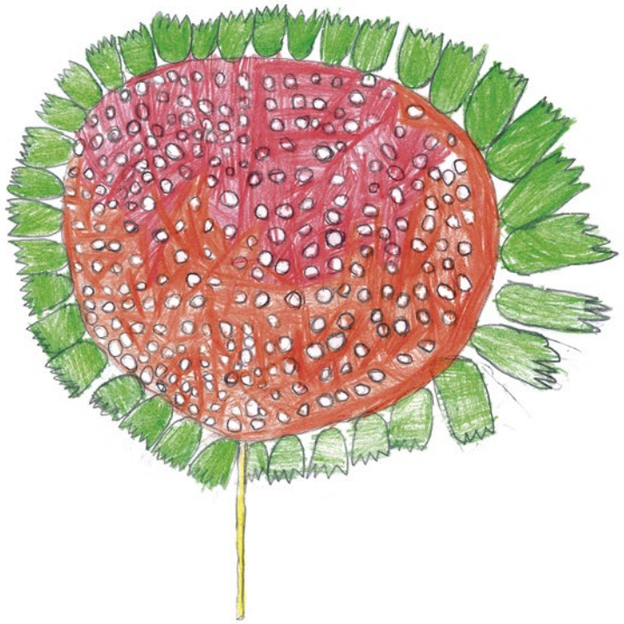
El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa

Una ración contiene:

CALORÍAS	GRASAS	GRASAS SATURADAS	AZÚCARES	SAL
132	4.1g	0.1g	6.4g	0.35g
7%	6%	1%	8%	9%

- **Baja: el 10% o menos** de la Ingesta de Referencia
- **Media: entre el 10% y el 35%** de la Ingesta de Referencia
- **Alta: más del 35%** de la Ingesta de Referencia

* de la Ingesta de Referencia (IR) para un niño de entre 5-10 años



¡Hola!

Me llamo Sofía Cid y estudio primer ciclo de primaria en el colegio Miraflores de O Pereiro de Aguiar (Orense).

Os presento mi receta:

La flor con salsa vinagreta

PREPARACIÓN

Cocemos las patatas con piel, dejamos enfriar, pelamos y troceamos en cuadraditos muy pequeños. Pelamos la zanahoria y también la cocemos en agua hirviendo con un poco de sal durante 15 minutos. Escurrimos y troceamos igual que las patatas. Pelamos los aguacates, quitamos el hueso y troceamos en cuadraditos regulares como el resto de las hortalizas.

Colocamos en una fuente las patatas, las zanahorias y el aguacate, troceamos un huevo cocido (el otro se deja para adorno), agregamos las aceitunas troceadas y el bonito escurrido de la conserva y desmigado. Aliñamos la ensaladilla con aceite, vinagre y posteriormente, ligamos con la mayonesa.

Tapamos la ensaladilla e introducimos en el frigorífico para que se enfríe durante 2 horas. Disponemos la ensaladilla de aguacate en el centro del plato y rodeando en forma de flor el tomate cortado en gajos.

Como tallo de la flor empleamos un bastón de zanahoria cocida y en la base lechuga aliñada con una vinagreta.

Salamos ligeramente los tomates, unas gotitas de aceite de oliva y servimos al momento esta flor tan vistosa.

INGREDIENTES (4 PERS.)

1 aguacate
100 g. de patatas
300 g. de tomate de ensalada
50 g. de bonito en conserva
1 zanahoria
2 huevos cocidos
20 g. de aceitunas sin hueso
20 ml. de aceite de oliva virgen
10 ml. de vinagre de sidra
50 g. de mayonesa ligera

SALSA

Vinagreta

SEMÁFORO NUTRICIONAL PARA NIÑOS

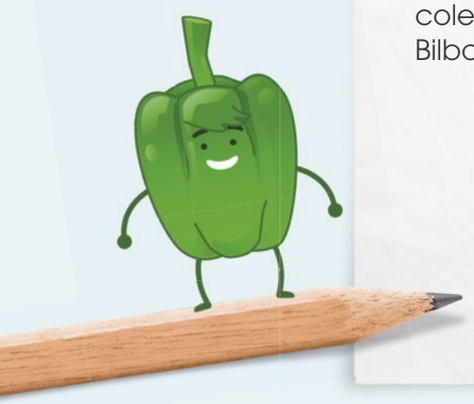
El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa

Una ración contiene:

CALORÍAS	GRASAS	GRASAS SATURADAS	AZÚCARES	SAL
281	22g	2.8g	6.8g	0.32g
16%	31%	14%	8%	8%

- **Baja: el 10% o menos** de la Ingesta de Referencia
- **Media: entre el 10% y el 35%** de la Ingesta de Referencia
- **Alta: más del 35%** de la Ingesta de Referencia

* de la Ingesta de Referencia (IR) para un niño de entre 5-10 años



¡Hola!

Me llamo Naroa Monroy y estudio primer ciclo de primaria en el colegio Sra. Viuda de Epalza de Bilbao (Bizkaia).

Os presento mi receta:

Tximeleta (Mariposa) con salsa rosa

INGREDIENTES (4 PERS.)

80 g. de lombarda
80 g. de zanahoria
80 g. de pimiento verde
80 g. de pimiento rojo
50 g. de rabanitos
300 g. de patatas
5 g. de pimentón
40 g. de garbanzos
40 g. de salsa rosa
10 ml. de aceite de oliva
5 ml. de vinagre de manzana
4 g. de sal

SALSA

Rosa

PREPARACIÓN

Pelamos y troceamos muy finamente las patatas y untamos con sal, aceite de oliva y pimentón dulce y asamos al horno a 180 °C durante 20 minutos, removiendo de vez en cuando para que se cocinen uniformemente.

Troceamos muy fina la lombarda, el pimiento verde, el pimiento rojo y la zanahoria.

Preparamos los garbanzos en forma de mariposas con unas alas de patata cocida y verduritas.

Colocamos unos montañitas de patatitas asadas con pimentón, la salsa rosa y la vinagreta. En vez de mezclar todos los ingredientes de pimientos y lombarda, presentamos en forma de arcoíris. Una vez que presentamos el plato, podemos verter la vinagreta sobre el plato.

SEMÁFORO NUTRICIONAL PARA NIÑOS

El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa

Una ración contiene:

CALORÍAS	GRASAS	GRASAS SATURADAS	AZÚCARES	SAL
146	3.5g	0.5g	5.1g	0.04g
8%	5%	3%	6%	1%

- **Baja: el 10% o menos** de la Ingesta de Referencia
- **Media: entre el 10% y el 35%** de la Ingesta de Referencia
- **Alta: más del 35%** de la Ingesta de Referencia

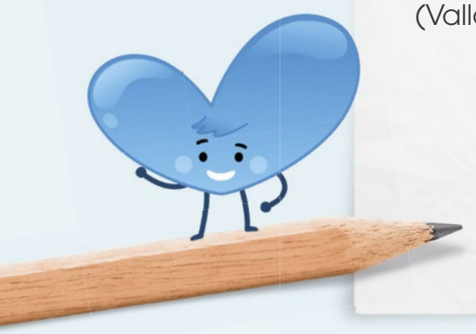
* de la Ingesta de Referencia (IR) para un niño de entre 5-10 años

¡Hola!

Me llamo Sergio Alonso y estudio primer ciclo de primaria en el colegio Miguel Delibes de Aldeamayor de San Martín (Valladolid).

Os presento mi receta:

Isla pirata con salsa vinagreta



FUNDACIÓN EROSKI contigo · ESCUELA DE ALIMENTACIÓN · Unilever

PREPARACIÓN

Colocamos una base de patatas cocidas y cortadas en finas rodajas en la base del plato, troceamos el jamón de pavo en taquitos y ponemos encima de las patatas.

Cubrimos con los brotes frescos de alfalfa, u otros brotes frescos que nos gusten y troceamos los rabanitos y aceitunas colocándolas sobre la isla.

Preparamos una palmera con la base de mazorca de maíz y un calabacín dándole forma de hojas de palmera.

Con un trocito de pimiento y una fina lámina de calabacín preparamos una vela y un barquito pinchado en un palillo la vela e insertándola en el pimiento o barquito.

Con una aceituna negra cortada en trocitos y con un poco de salsa pegamos la calavera pirata a la vela.

Aderezamos en el momento de servir con una salsa mayonesa ligada con un par de cucharadas de aceite de oliva, vinagre y una pizca de sal por encima de la isla pirata.

INGREDIENTES (4 PERS.)

150 g. de brotes frescos de alfalfa
2 mazorcas de maíz cocidas
200 g. de jamón de pavo
300 g. de patata cocida
100 g. de calabacín
1 pimiento rojo
50 g. de rabanitos
50 g. de aceitunas verdes
50 g. de aceitunas negras
40 ml. de salsa mayonesa
10 ml. de aceite de oliva
5 ml. de vinagre de sidra
4 g. de sal

SALSA

Vinagreta

SEMÁFORO NUTRICIONAL PARA NIÑOS

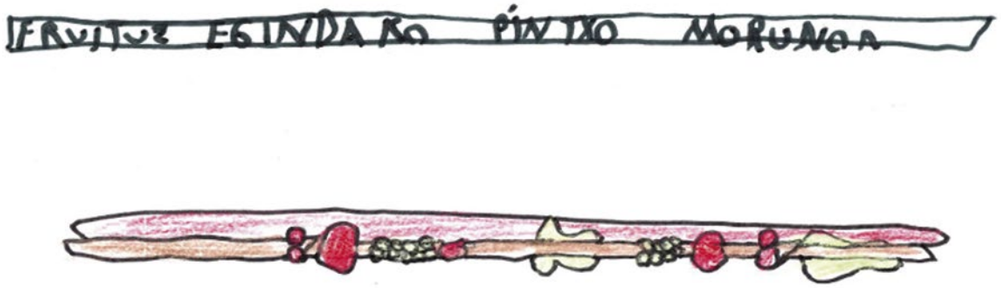
El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa

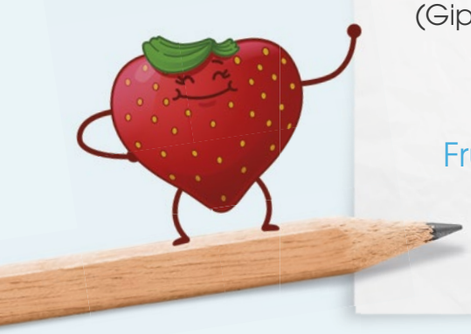
Una ración contiene:

CALORÍAS	GRASAS	GRASAS SATURADAS	AZÚCARES	SAL
281	14g	2.5g	4.5g	1.2g
16%	20%	13%	5%	30%

- **Baja: el 10% o menos** de la Ingesta de Referencia
- **Media: entre el 10% y el 35%** de la Ingesta de Referencia
- **Alta: más del 35%** de la Ingesta de Referencia

* de la Ingesta de Referencia (IR) para un niño de entre 5-10 años





¡Hola!

Me llamo Amets Berastegi y estudio primer ciclo de primaria en Herri Ametsa Ikastola de Donostia - San Sebastián (Gipuzkoa).

Os presento mi receta:

Frutazko brotxetak (Pincho moruno de frutas) con mermelada de fresa

PREPARACIÓN

Pelamos las frutas y las troceamos con un cortapastas, dándoles formas de corazón, flor, soles, estrellas... Así tendremos formas y colores variados en nuestras brochetas. También podemos utilizar frutas que no se necesitan pelar ni dar forma, como las uvas o las frambuesas.

Una vez que las tengamos todas troceadas a nuestro gusto, ensartamos en unas brochetas de madera; insertamos las frutas intercalándolas por colores.

Servimos las brochetas frías, con botoncitos de mermelada de fresa con un toque de pimienta, que le dará una nota de color y sabor diferente al plato.

Utilizamos brochetas y pajitas de colores para que queden más bonitas a la hora de servir.

INGREDIENTES (4 PERS.)

300 g. de melón
250 g. de fresas
100 g. de uvas
200 g. de kiwis
200 g. frambuesas para decorar
100 g. de mermelada de fresa
2 naranjas

SALSA

Mermelada de fresa

SEMÁFORO NUTRICIONAL PARA NIÑOS

El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa

Una ración contiene:

CALORÍAS	GRASAS	GRASAS SATURADAS	AZÚCARES	SAL
115	1.5g	0.2g	22g	0g
6%	2%	1%	26%	0%

- **Baja: el 10% o menos** de la Ingesta de Referencia
- **Media: entre el 10% y el 35%** de la Ingesta de Referencia
- **Alta: más del 35%** de la Ingesta de Referencia

* de la Ingesta de Referencia (IR) para un niño de entre 5-10 años

¡Hola!

Me llamo Adur Ayuso y estudio primer ciclo de primaria en Udarregi Ikastola de Donostia - San Sebastián (Gipuzkoa).

Os presento mi receta:

Albondigak (Albóndigas) con salsa barbacoa

PREPARACIÓN

Batimos el huevo y mezclamos con la carne picada. Añadimos el ajo y el perejil picados, y la sal. Dejamos reposar la carne en el frigorífi¬co durante 30 minutos. Con la carne picada hacemos bolas que enharinamos y freímos. Estas albóndigas se reservan ya cocinadas en un lugar templado.

En la misma sartén donde se han frito las albóndigas y con un poco de ese aceite, se sofríe la cebolla el diente de ajo, la zanahoria y el tomate troceado.

Una vez sofrita la verdura, vertemos un vaso de agua y añadimos una cucharada de salsa de barbacoa y otra de kétchup, dejando que hierva durante 15 minutos. Trituramos la salsa y reservamos para aderezar las albóndigas con arroz.

Cocemos el arroz blanco 20 minutos y cuando se templen damos forma de erizos a las albóndigas con el arroz y servimos acompañados de la salsa con toque de barbacoa. Para las púas podemos utilizar trocitos de patatas fritas crujientes. Preparamos un pequeño jardín con lechugas variadas, tomatitos y champiñones.

INGREDIENTES (4 PERS.)

320 g. de carne picada (de ternera y magro de cerdo)
1 huevo
1 diente de ajo
100 g. de cebolla
100 g. de tomate
100 g. de zanahoria
10 g. de salsa barbacoa
10 g. de salsa kétchup
200 ml. de agua
Una pizca de sal

SALSA

Barbacoa

SEMÁFORO NUTRICIONAL PARA NIÑOS

El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa

Una ración contiene:

CALORÍAS	GRASAS	GRASAS SATURADAS	AZÚCARES	SAL
364	23g	7.9g	3.9g	1g
20%	33%	40%	5%	25%

- **Baja: el 10% o menos** de la Ingesta de Referencia
- **Media: entre el 10% y el 35%** de la Ingesta de Referencia
- **Alta: más del 35%** de la Ingesta de Referencia

* de la Ingesta de Referencia (IR) para un niño de entre 5-10 años

¡Hola!

Me llamo María José Martínez y estudio segundo ciclo de primaria en el colegio Virgen de la Cabeza de Andújar (Jaén).

Os presento mi receta:

Pavito saludable con salsa mayonesa

PREPARACIÓN

Cocemos en agua hirviendo con sal durante 6 minutos los huevos de codorniz, refrescamos, pelamos y cortamos por la mitad.

Untamos las rebanadas de pan de molde redondas con mayonesa ligera, colocamos alrededor los guisantes, maíz en conserva, tomates cherry en rodajas y los huevos de codorniz

Solo nos falta dar a este sándwich un poco de expresión colocando en él la cara del pavo con una rodaja de patata cocida, unas aceitunas partidas por la mitad y un pico de pimiento.

Las patatitas con unas vainas y zanahoria las tenemos listas. Es un rico tentempié para tomar a media mañana y además un simpático pajarito.

INGREDIENTES (4 PERS.)

100 g. de pan de molde
8 huevos de codorniz
100 g. de tomatitos cherry
50 g. de maíz en conserva
100 g. de guisantes en conserva
20 g. aceitunas negras
15 de vainas cocidas
15 de zanahoria cocida
5 g. de pimiento del piquillo
40 g. de mayonesa ligera
10 ml. de aceite de oliva
4 g. de sal

SALSA

Mayonesa

SEMÁFORO NUTRICIONAL PARA NIÑOS

El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa

Una ración contiene:

CALORÍAS	GRASAS	GRASAS SATURADAS	AZÚCARES	SAL
202	10g	1.4g	3.2g	0.84g
11%	14%	7%	4%	21%

- **Baja: el 10% o menos** de la Ingesta de Referencia
- **Media: entre el 10% y el 35%** de la Ingesta de Referencia
- **Alta: más del 35%** de la Ingesta de Referencia

* de la Ingesta de Referencia (IR) para un niño de entre 5-10 años

¡Hola!

Me llamo Daniela Viyuela y estudio segundo ciclo de primaria en el colegio Madres Concepcionistas de Burgos (Burgos).

Os presento mi receta:

Don ensaladilla y Doña ensaladilla con salsa mayonesa

PREPARACIÓN

Cocemos el arroz durante 20 minutos en agua hirviendo con sal, lo escurrimos en un colador una vez cocido y refrescamos bajo el chorro de agua fría.

Mezclamos el arroz cocido y escurrido con la zanahoria cocida y muy troceada, el huevo cocido pelado y también muy troceado, los palitos de cangrejo muy troceados, dos cucharadas de mayonesa y el aceite de oliva, el vinagre y una pizca de sal, mezclamos e introducimos en el frigorífico durante 15 minutos.

Sacamos del frigorífico y damos forma de personas, un poco antiguas, decoramos haciendo un paraguas con un trocito de pimiento, con trocitos de aceitunas negras y unas gotas de salsa mayonesa en forma de lluvia.

La base está compuesta por unas hojas de lechugas muy troceadas para dar la sensación de estar cantando bajo la lluvia en un parque.

Desde luego que les sorprenderá lo fácil que es de modelar y qué divertido puede ser comer una ensalada de arroz.

INGREDIENTES (4 PERS.)

100 g. de arroz
1 zanahoria cocida
2 pimientos rojos del piquillo
1 huevo cocido
2 aceitunas negras
60 ml. de mayonesa
10 ml. de aceite de oliva virgen
5 ml. de vinagre de sidra
4 g. de sal

SALSA

Mayonesa

SEMÁFORO NUTRICIONAL PARA NIÑOS

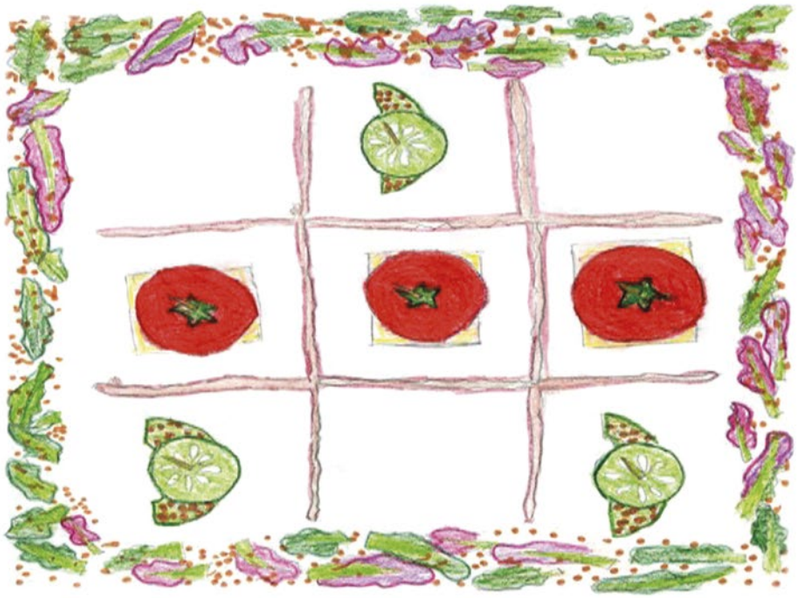
El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa

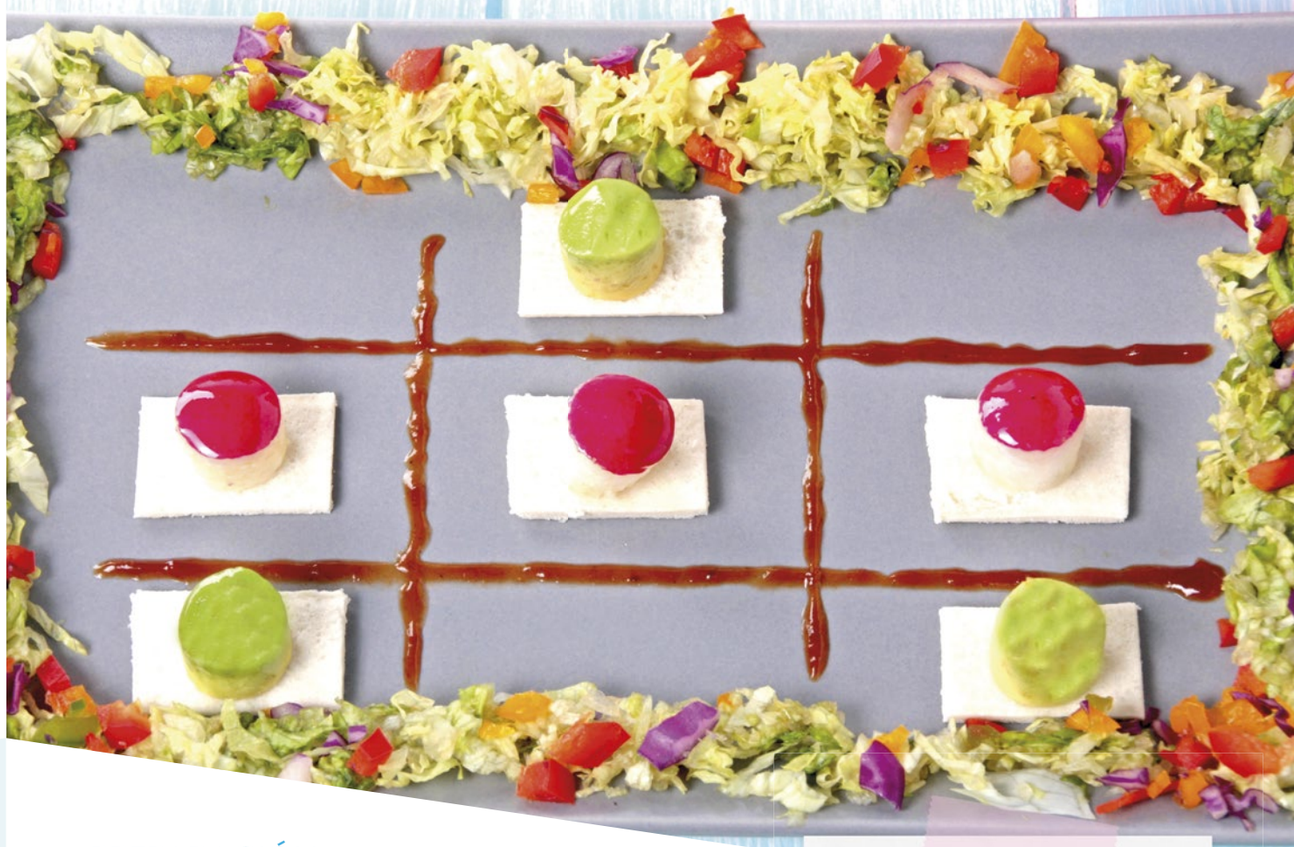
Una ración contiene:

CALORÍAS	GRASAS	GRASAS SATURADAS	AZÚCARES	SAL
163	10g	0.9g	6.5g	0.57g
9%	14%	5%	8%	14%

- **Baja: el 10% o menos** de la Ingesta de Referencia
- **Media: entre el 10% y el 35%** de la Ingesta de Referencia
- **Alta: más del 35%** de la Ingesta de Referencia

* de la Ingesta de Referencia (IR) para un niño de entre 5-10 años



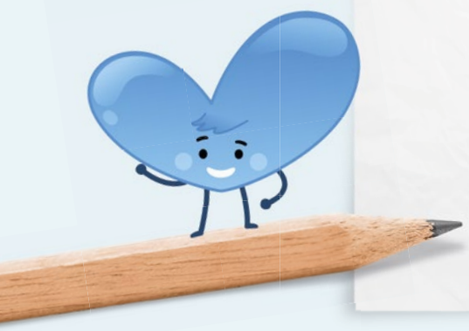


¡Hola!

Me llamo Andrea Barahona y estudio segundo ciclo de primaria en el colegio Urkide de Vitoria-Gasteiz (Álava).

Os presento mi receta:

Ensalada tres en raya con salsa barbacoa



PREPARACIÓN

Picamos muy finamente las lechugas variadas y las colocamos alrededor de un plato rectangular y amplio.

Preparamos las fichas untando cada tostadita de pan con queso crema con un toque de sabor (finas hierbas, curry, mostaza,…) y sobre cada tostada colocamos un trocito de aguacate o de rabanito.

Disponemos el tablero de 3 en raya con las líneas de salsa barbacoa y luego disponemos las fichas de pan sobre el tablero.

Servimos al instante. Una vez presentado el juego aliñamos las lechugas con unas cucharadas de aceite de oliva, una cucharada de vinagre y un toque de sal.

Podemos jugar una partida rápida antes de empezar a picotear. Jugar y comer en familia, ¡qué gran placer!

INGREDIENTES (4 PERS.)

250 g. de lechugas variadas
16 tostadas de pan con tostado
50 g. de queso crema
100 g. de rabanitos
100 g. de aguacate
50 g. de salsa barbacoa
20 ml. de aceite de oliva virgen
10 ml. de vinagre de sidra
4 g. de sal

SALSA

Barbacoa

SEMÁFORO NUTRICIONAL PARA NIÑOS

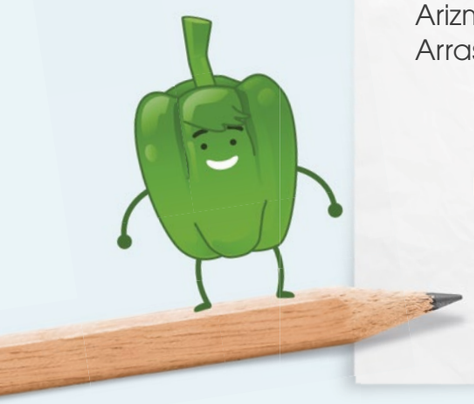
El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa

Una ración contiene:

CALORÍAS	GRASAS	GRASAS SATURADAS	AZÚCARES	SAL
183	10g	2g	4.2g	0.79g
10%	14%	10%	5%	20%

- **Baja: el 10% o menos** de la Ingesta de Referencia
- **Media: entre el 10% y el 35%** de la Ingesta de Referencia
- **Alta: más del 35%** de la Ingesta de Referencia

* de la Ingesta de Referencia (IR) para un niño de entre 5-10 años



¡Hola!

Me llamo Irati Unamuno y estudio segundo ciclo de primaria en Arizmendi Ikastola Gazteluondo de Arrasate/Mondragón (Gipuzkoa).

Os presento mi receta:

Unibertsoa (El espacio) con salsa kétchup

PREPARACIÓN

Cortamos el pan de molde en forma de cohetes que untaremos con queso crema, colocamos unas ventanillas de aceitunas rellenas y listos para despegar.

La punta del cohete la pintamos con salsa kétchup, y colocamos trocitos de naranja y de frutas variadas por el plato imitando las estrellas pequeñas (también se puede hacer con puntitos de mermelada)

Con zanahorias ralladas y los pimientos hacemos el fuego de la parte de atrás del cohete

Con un queso redondo, tipo Edam, montamos una luna con agujeritos. Hacemos el astronauta con pan y su casco, con quesito. Unimos el astronauta al cohete con zanahoria rallada.

Desde luego un espacio muy sano y divertido para nuestros pequeños astronautas.

INGREDIENTES (4 PERS.)

250 g. de pan de molde
4 quesitos babybel
100 g. de queso crema para untar
30 g. de zanahoria rallada
4 aceitunas rellenas
50 g. de pimientos para decorar
40 g. de kétchup
1 naranja

SALSA

Kétchup

SEMÁFORO NUTRICIONAL PARA NIÑOS

El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa

Una ración contiene:

CALORÍAS	GRASAS	GRASAS SATURADAS	AZÚCARES	SAL
288	9.2g	3.9g	6.2g	0.95g
16%	13%	20%	7%	24%

- **Baja: el 10% o menos** de la Ingesta de Referencia
- **Media: entre el 10% y el 35%** de la Ingesta de Referencia
- **Alta: más del 35%** de la Ingesta de Referencia

* de la Ingesta de Referencia (IR) para un niño de entre 5-10 años

¡Hola!

Me llamo Adrián Calvo y estudio segundo ciclo de primaria en el colegio Madres Concepcionistas de Burgos (Burgos).

Os presento mi receta:

Rana de guisantes con salsa mostaza

PREPARACIÓN

Blanqueamos los guisantes frescos en una cazuela con agua hirviendo y sal durante un par de minutos. Una vez cocidos los enfriamos en agua con hielo para que mantengan el color verde intenso, escurrimos y reservamos.

Picamos la cebolleta y los ajos en brounoisse y sofreímos en una sartén con el aceite de oliva a fuego suave. Cuando la cebolleta está cocinada, añadimos la zanahoria en bastones, y los champiñones en láminas.

Cuando los champiñones y la zanahoria estén tiernos y agregamos los guisantes. Añadimos una cucharada de vino oloroso, unas cucharadas de agua y ponemos a punto de sal. Colocamos una base de maíz escurrido sobre la base, colocamos los trozos de zanahoria y los guisantes dando forma de rana, así como los champiñones.

Con unos tomates cherry preparamos los ojos saltones y con salsa mostaza preparamos la corona de la rana, ¿será príncipe o princesa?, habrá que besarla para comprobar.

INGREDIENTES (4 PERS.)

400 g. de guisantes
1 zanahoria
1 cebolleta
1 diente de ajo
20 ml. de aceite de oliva
10 ml. de vino blanco
40 g. de champiñones
100 g. de maíz en conserva
4 g. de sal
40 g. de salsa mostaza

SALSA

Mostaza

SEMÁFORO NUTRICIONAL PARA NIÑOS

El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa

Una ración contiene:

CALORÍAS	GRASAS	GRASAS SATURADAS	AZÚCARES	SAL
169	6.2g	1.1g	9.4g	0.6g
9%	9%	6%	11%	15%

- **Baja: el 10% o menos** de la Ingesta de Referencia
- **Media: entre el 10% y el 35%** de la Ingesta de Referencia
- **Alta: más del 35%** de la Ingesta de Referencia

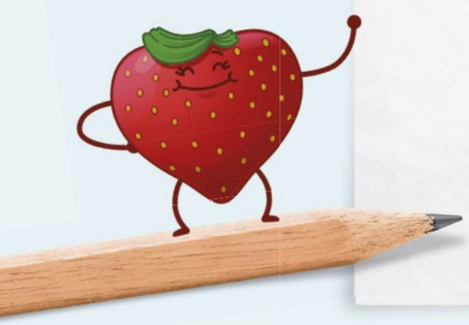
* de la Ingesta de Referencia (IR) para un niño de entre 5-10 años

¡Hola!

Me llamo José Antonio Bárcenas y estudio segundo ciclo de primaria en el colegio Virgen de la Cabeza de Andújar (Jaén).

Os presento mi receta:

Búho de frutas con mermelada de melocotón



PREPARACIÓN

Estamos ante un plato de macedonia de fruta en el que la presentación de las frutas nos permite conseguir el efecto visual de un simpático búho.

Cortamos por la mitad un par de naranjas sanguinas, colocamos en un bol y vamos colocando dos rodajas de kiwi como los ojos, las manzanas a los lados como las alas, las fresas como el pico y unas rodajas de mandarina en la zona del abdomen.

Acompañamos de una mermelada de melocotón con unas gotas de aceite de oliva dando un toque brillante en algunas zonas del búho de frutas.

Servimos en boles de colores para que sea más atractivo el plato a la vista de los más peques y con un toque divertido. Lo importante es que coman fruta variada de una manera habitual.

INGREDIENTES (4 PERS.)

2 kiwis
2 naranjas
2 manzanas
2 mandarinas
40 g. de fresas
30 g. de mermelada de Melocotón
Unas gotas de aceite de oliva

SALSA

Mermelada de melocotón

SEMÁFORO NUTRICIONAL PARA NIÑOS

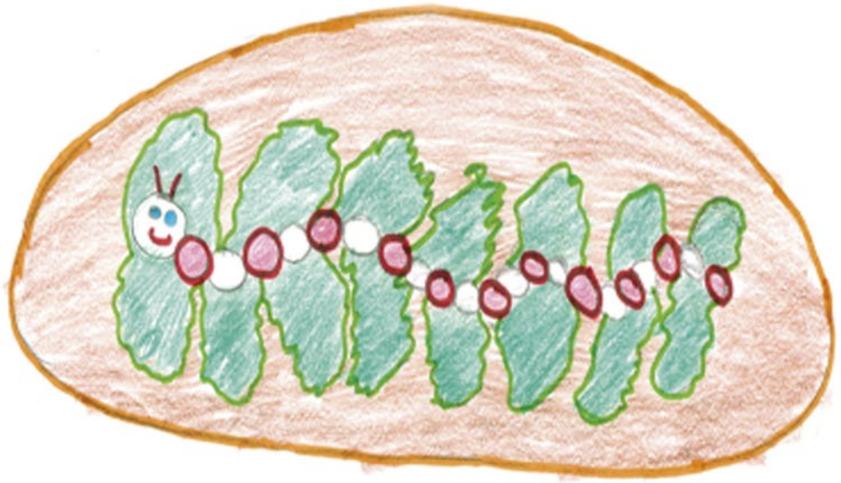
El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa

Una ración contiene:

CALORÍAS	GRASAS	GRASAS SATURADAS	AZÚCARES	SAL
115	1.5g	0.2g	22g	0g
6%	2%	1%	26%	0%

- **Baja: el 10% o menos** de la Ingesta de Referencia
- **Media: entre el 10% y el 35%** de la Ingesta de Referencia
- **Alta: más del 35%** de la Ingesta de Referencia

* de la Ingesta de Referencia (IR) para un niño de entre 5-10 años



¡Hola!

Me llamo Ylenia Saz y estudio segundo ciclo de primaria en el colegio Sant Vicent Ferrer de La Vall d'Uixó (Castellón).

Os presento mi receta:

Ciempiés de mozzarella con salsa mostaza

PREPARACIÓN

Limpiamos la lechuga y cortamos en finas tiras que colocamos a los lados del plato, junto con unos trocitos de tomate cherry.

Con un sacabolas pequeño torneamos bolitas de queso que vamos colocando en el centro del plato.

Con las aceitunas negras damos un toque de expresión a nuestro ciempiés y colocamos trocitos en los laterales a modo de patitas.

En el momento de servir aliñamos con una salsa de aceite de oliva, vinagre, sal y unas cucharadas de mostaza.

Aderezamos la ensalada y servimos al momento.

INGREDIENTES (4 PERS.)

400 g. de mozzarella fresca
40 g. de aceitunas negras
100 g. de lechuga
50 g. de tomates cherry
15 g. de salsa mostaza
20 g. de aceite de oliva virgen
10 ml. de vinagre de manzana
4 g. de sal

SALSA

Mostaza

SEMÁFORO NUTRICIONAL PARA NIÑOS

El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa

Una ración contiene:

CALORÍAS	GRASAS	GRASAS SATURADAS	AZÚCARES	SAL
297	23g	9.7g	0.9g	1g
16%	33%	49%	1%	25%

- **Baja: el 10% o menos** de la Ingesta de Referencia
- **Media: entre el 10% y el 35%** de la Ingesta de Referencia
- **Alta: más del 35%** de la Ingesta de Referencia

* de la Ingesta de Referencia (IR) para un niño de entre 5-10 años

¡Hola!

Me llamo Aimar Elizegi y estudio segundo ciclo de primaria en Herri Ametsa Ikastola de Donostia-San Sebastián (Gipuzkoa).

Os presento mi receta:

Bakailoa arraina (Bacalao) con salsa mayonesa

PREPARACIÓN

En una cazuela baja con el caldo de pescado hirviendo introducimos los filetes de pescado blanco (merluza, gallo, bacaladilla…) durante 3 minutos o hasta que estén cocidos, sacamos del fuego la cazuela y dejamos enfriar en el caldo.

Picamos los palitos de pescado, dejando alguno para decorar, también desmigamos los filetes de pescado

Cocemos el huevo en agua hirviendo con sal durante 8 minutos, refrescamos, pelamos y con un tenedor hacemos migitas del huevo que mezclaremos con el desmigado de pescado y surimi, una cucharada de aceite de oliva, unas gotas de limón, mayonesa ligera para ligar la mezcla y probamos el punto de sabor.

Presentamos sobre las mitades de un limón simulando unos pececitos, decoramos las agallas con trocitos de surimi, el ojito con un trocito de aceituna negra y las burbujitas con piel de limón. Es recomendable presentar sobre plato azul para imitar el mar.

INGREDIENTES (4 PERS.)

4 limones
250 g. merluza en filete sin piel ni espinas
100 ml. de caldo de pescado
1 huevo cocido
100 g. de palitos de cangrejos refrigerados
50 g. de mayonesa ligera
1 aceituna negra (3 g.)
5 ml. de aceite de oliva
4 g. de sal

SALSA

Mayonesa

SEMÁFORO NUTRICIONAL PARA NIÑOS

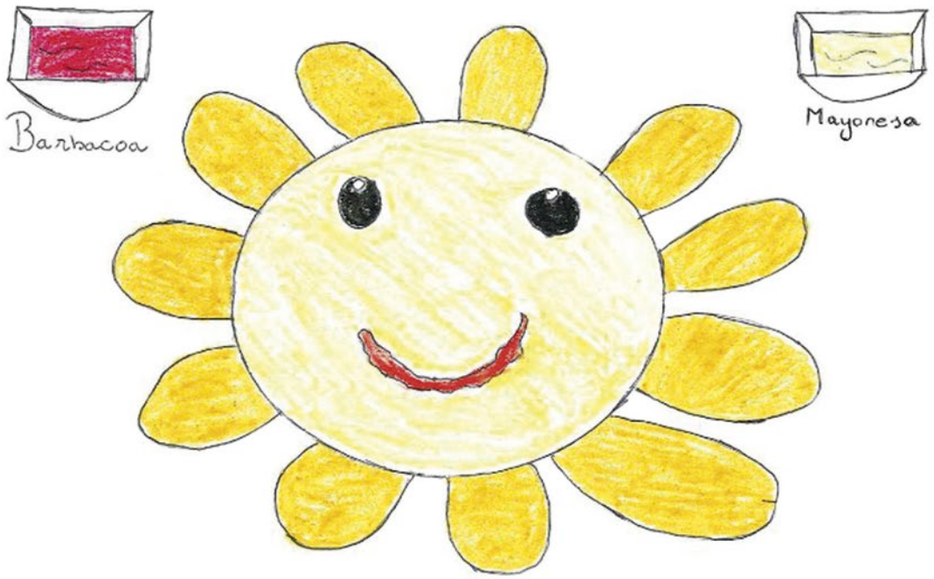
El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa

Una ración contiene:

CALORÍAS	GRASAS	GRASAS SATURADAS	AZÚCARES	SAL
186	9.6g	1g	6.9g	0.68g
10%	14%	5%	8%	17%

- **Baja: el 10% o menos** de la Ingesta de Referencia
- **Media: entre el 10% y el 35%** de la Ingesta de Referencia
- **Alta: más del 35%** de la Ingesta de Referencia

* de la Ingesta de Referencia (IR) para un niño de entre 5-10 años



¡Hola!

Me llamo Guillermo Esteban y estudio segundo ciclo de primaria en el colegio Pedro I de Tordesillas (Valladolid).

Os presento mi receta:

Girasol sabroso con salsa mayonesa

PREPARACIÓN

Vamos a preparar unas croquetas de zanahoria que luego acompañaremos en forma de flor con una ensalada de tomate. En primer lugar calentamos la leche. En una cazuela deshacemos la margarina con un poco de aceite de oliva, espolvoreamos la harina y la freímos en la mantequilla sin que coja demasiado color. Una vez formado el roux (mezcla de harina y mantequilla), añadimos poco a poco la leche y removemos continuamente para que no se formen grumos. Cuando hayamos elaborado la bechamel, añadimos la zanahoria pelada y rallada, dejando que cueza la zanahoria con la bechamel para que coja sabor. Ponemos a punto de sal la masa de croquetas. Vertemos dicha masa en una bandeja impregnada con un poco de aceite y dejamos reposar y enfriar unas 2 horas.

Hacemos bolitas que pasaremos por harina, huevo batido y pan rallado. Freímos en el momento que vayamos a consumir los fritos de zanahoria, en abundante aceite caliente. Servimos acompañadas de una ensalada de tomate y aceitunas negras, con unos corazones elaborados con diferentes salsas derivadas de la mayonesa y el tallo de la flor con tallos de cebolleta fresca. En el momento de servir aliñamos con unas gotitas de aceite de oliva y una pizca de sal.

INGREDIENTES (4 PERS.)

500 ml. de leche desnatada
65 g. de margarina / 65 g. de harina
10 ml. de aceite de oliva
200 g. de zanahoria
4 g. de sal y pimienta blanca
Harina, pan rallado y 1 huevo para el empanado
Aceite de girasol para freír
Guarnición:
100 g. de tomate fresco
40 g. de aceitunas negras
1 cebolleta fresca
40 ml. de salsa rosa
10 ml. de aceite de oliva / 4 g. de sal

SALSA

Mayonesa

SEMÁFORO NUTRICIONAL PARA NIÑOS

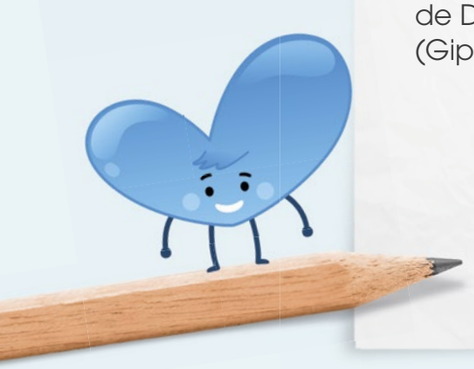
El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa

Una ración contiene:

CALORÍAS	GRASAS	GRASAS SATURADAS	AZÚCARES	SAL
291	16g	3.8g	12g	1.3g
16%	23%	19%	14%	33%

- **Baja: el 10% o menos** de la Ingesta de Referencia
- **Media: entre el 10% y el 35%** de la Ingesta de Referencia
- **Alta: más del 35%** de la Ingesta de Referencia

* de la Ingesta de Referencia (IR) para un niño de entre 5-10 años



¡Hola!

Me llamo Lucía Domínguez y estudio segundo ciclo de primaria en Herri Ametsa Ikastola de Donostia - San Sebastián (Gipuzkoa).

Os presento mi receta:

Sushia nahi al duzu? (¿Quieres Sushi?) con salsa picante

PREPARACIÓN

Cocemos el arroz en agua hirviendo con sal durante 18 minutos y escurrimos. Una vez enfriado el arroz lo mezclamos con la salsa de soja.

Colocamos las láminas de alga nori sobre una esterilla de bambú o sobre papel encerado o papel film en una superficie plana.

Distribuimos el arroz dejando una franja de unos 2 centímetros alrededor. Extendemos una pequeña cantidad de wasabi en el centro del arroz. Colocamos el pepinillo y el pescado crudo (salmón o atún fresco) cortado en tiras encima del wasabi. Enrollamos el nori firmemente.

Cortamos el rollo con un cuchillo afilado y mojado en agua y hacemos rodajas de 2 centímetros de grosor.

Servimos acompañado de la salsa de soja, wasabi y jengibre marinado. Con un pimiento rojo y un calabacín damos forma de cabeza de dragón al sushi. Convertimos un simple sushi en un peligroso dragón. ¿Te atreverás con este sushi?, seguro que sí, pero por si acaso pregunta antes. ¿Quieres sushi?

INGREDIENTES (4 PERS.)

250 g. de arroz especial para sushi
20 g. de salsa de soja
100 g. de salmón fresco
100 g. de atún fresco
60 g. de alga nori
20 g. de wasabi (pasta de rábano picante)
1 pepinillo en vinagre
5 g. de jengibre marinado
1 pimiento rojo fresco
1 calabacín
Rabanitos para decorar

SALSA

Picante

SEMÁFORO NUTRICIONAL PARA NIÑOS

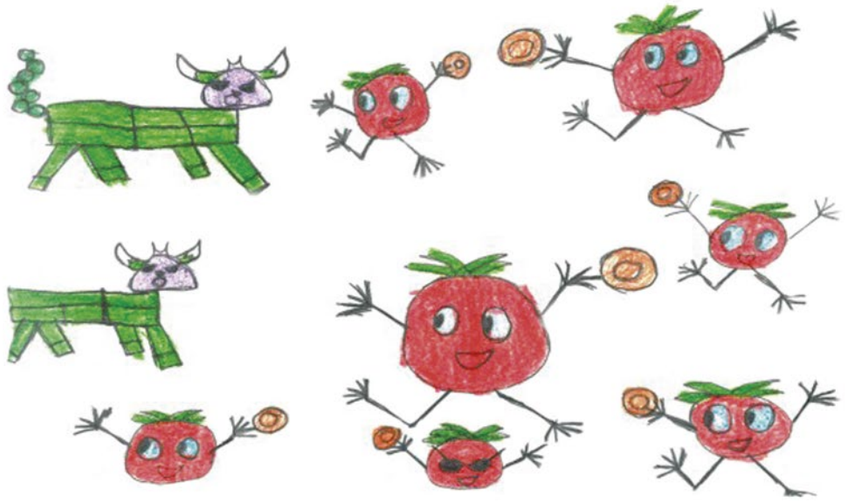
El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa

Una ración contiene:

CALORÍAS	GRASAS	GRASAS SATURADAS	AZÚCARES	SAL
171	5.1g	1.1g	2g	0.2g
9%	7%	6%	2%	5%

- **Baja: el 10% o menos** de la Ingesta de Referencia
- **Media: entre el 10% y el 35%** de la Ingesta de Referencia
- **Alta: más del 35%** de la Ingesta de Referencia

* de la Ingesta de Referencia (IR) para un niño de entre 5-10 años



¡Hola!

Me llamo Álvaro Martínez y estudio tercer ciclo de primaria en el colegio Virgen de la Cabeza de Andújar (Jaén).

Os presento mi receta:

La corrida de tomates con salsa rosa

PREPARACIÓN

Moldeamos el cuero de los toros con arroz cocido y aliñado, recortamos el alga nori con la forma del toro, mojamos con agua y un poco de aceite de oliva y colocamos sobre el arroz.

Cortamos por la mitad los tomates, los colocamos sobre el plato donde vayamos a servir y damos expresión con la salsa mayonesa y la salsa rosa, con trocitos de aceitunas negras damos movimiento a las extremidades.

Acompañamos con unos trocitos de zanahoria cocida a los corredores del encierro y rematamos el pelo con un poco de lechuga troceada.

Esta divertida ensalada con toros y corredores la aliñamos justo en el momento de servir con un par de cucharadas de aceite de oliva y una pizca de sal.

INGREDIENTES (4 PERS.)

200 g. de arroz cocido
2 laminas de alga nori
250 g. de tomates cherry
40 g. de aceitunas negras
20 g. de zanahoria cocida
40 g. de salsa rosa
10 g. de salsa mayonesa
10 ml. de aceite de oliva
4 g. de sal

SALSA

Rosa

SEMÁFORO NUTRICIONAL PARA NIÑOS

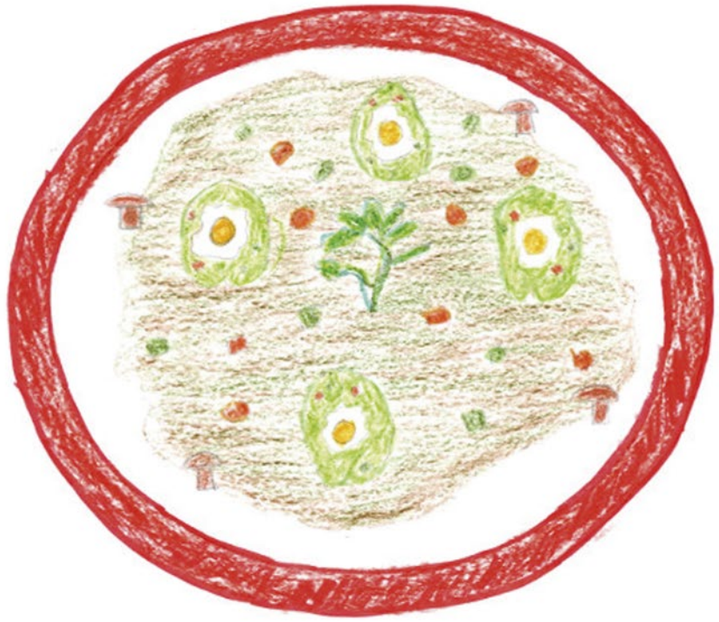
El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa

Una ración contiene:

CALORÍAS	GRASAS	GRASAS SATURADAS	AZÚCARES	SAL
137	5.7g	0.7g	3.6g	0.74g
8%	8%	4%	4%	19%

- **Baja: el 10% o menos** de la Ingesta de Referencia
- **Media: entre el 10% y el 35%** de la Ingesta de Referencia
- **Alta: más del 35%** de la Ingesta de Referencia

* de la Ingesta de Referencia (IR) para un niño de entre 5-10 años



¡Hola!

Me llamo Enara Elvira Arizeta y estudio tercer ciclo de primaria en Herri Ametsa Ikastola de Donostia - San Sebastián (Gipuzkoa).

Os presento mi receta:

Alcachofas con huevo de codorniz y setas con salsa mayonesa

PREPARACIÓN

Cocemos los huevos de codorniz en agua hirviendo con una pizca de sal durante 5 minutos, sacamos del agua, enfriamos con agua, pelamos y reservamos. Tostamos la miga de pan en una sartén sin nada de aceite para que coja un poco de color y textura crujiente.

Escurrimos las alcachofas de la conserva y mezclamos con los guisantes congelados. En una sartén con unas gotas de aceite de oliva sofreímos un trocito de cebolla cortada en cuadraditos muy pequeños.

Cuando se dore la cebolla, agregamos las alcachofas y los guisantes, justo para calentar, sacamos de la sartén, ponemos a punto de sal y en esa misma sartén salteamos las setas o champiñones.

Sobre el plato colocamos una base de miga de pan tostada como si fuese la tierra de un paisaje, sobre ella colocamos las alcachofas y las setas y dentro de las alcachofas podemos colocar las yemas de los huevos de codorniz, aderezamos con mayonesa ligera (puede tener un toque de alioli si nos gusta) y decoramos con la clara de huevo de codorniz rallada.

Damos un toque divertido al paisaje agregando algún muñequito; por ejemplo, unos coloridos dinosaurios.

INGREDIENTES (4 PERS.)

400 g. de mini alcachofas en conserva
40 g. de guisantes congelados
100 g. de miga de pan tostada
8 huevos de codorniz
100 g. de setas o champiñones pequeños
10 g. de cebolleta
40 g. de salsa mayonesa ligera
10 ml. de aceite de oliva
4 g. de sal

SALSA

Mayonesa

SEMÁFORO NUTRICIONAL PARA NIÑOS

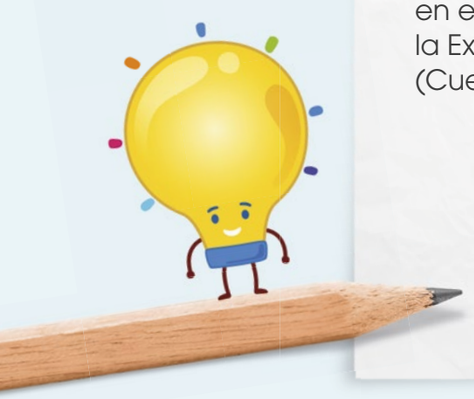
El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa

Una ración contiene:

CALORÍAS	GRASAS	GRASAS SATURADAS	AZÚCARES	SAL
213	8.4g	1g	10g	0.67g
12%	12%	5%	12%	17%

- **Baja: el 10% o menos** de la Ingesta de Referencia
- **Media: entre el 10% y el 35%** de la Ingesta de Referencia
- **Alta: más del 35%** de la Ingesta de Referencia

* de la Ingesta de Referencia (IR) para un niño de entre 5-10 años



¡Hola!

Me llamo Blanca de León y estudio tercer ciclo de primaria en el colegio Santa María de la Expectación de Cuenca (Cuenca).

Os presento mi receta:

Tigre de salmón con salsa mayonesa

PREPARACIÓN

Tostamos ligeramente las rebanadas de pan de molde, untamos con salsa mayonesa y cubrimos cada rebanada de pan de molde con una loncha de salmón ahumado.

Recortamos con ayuda de unas tijeras dando forma de tigre en la que luego haremos unas rayas con el paté de aceitunas negras imitando su pelaje.

Cocemos las vainas, cortadas en finas tiras, durante 10 minutos en agua con sal, enfriamos con agua casi helada, escurrimos y aliñamos con aceite de oliva.

Preparamos un paisaje con la base de las vainas, el tigre de salmón paseando por encima y un arbolito con los palitos de galleta salada, la lechuga cortada y unas flores de tomatito cherry.

Un entrante de lo más salvaje y divertido.

INGREDIENTES (4 PERS.)

200 g. de pan de molde
250 g. de salmón ahumado
50 g. de paté de aceitunas
40 g. de palitos de galleta salada
40 g. de mayonesa ligera
40 g. de tomate cherry
50 g. de lechugas variadas
100 g. de vainas frescas
5 ml. de aceite de oliva virgen

SALSA

Mayonesa

SEMÁFORO NUTRICIONAL PARA NIÑOS

El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa

Una ración contiene:

CALORÍAS	GRASAS	GRASAS SATURADAS	AZÚCARES	SAL
360	14g	2.2g	5.6g	1.8g
20%	20%	11%	7%	45%

- **Baja: el 10% o menos** de la Ingesta de Referencia
- **Media: entre el 10% y el 35%** de la Ingesta de Referencia
- **Alta: más del 35%** de la Ingesta de Referencia

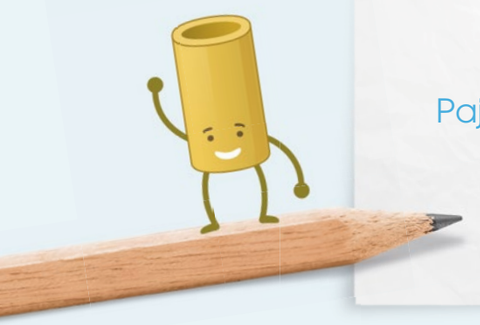
* de la Ingesta de Referencia (IR) para un niño de entre 5-10 años

¡Hola!

Me llamo Nicolás Delgado y estudio tercer ciclo de primaria en el colegio Alfares de Sevilla (Sevilla).

Os presento mi receta:

Pajaritos de huevos rellenos con salsa de tomate



PREPARACIÓN

En una cacerola con agua hirviendo con sal cocemos los huevos durante 10 minutos, los refrescamos bajo el chorro de agua fría, los pelamos y vaciamos la mitad del huevo por la parte superior. Luego reservamos y preparamos un sencillo pisto.

Se cortan en dados diminutos los calabacines, el pimiento y los tomates; y se pica la cebolla y el ajo en también lo más fino posible

Una vez picada la verdura, se coloca en una sartén con un par de cucharadas de aceite de oliva muy caliente y se condimenta con sal y pimienta negra. Se rehogan a fuego fuerte durante 8 minutos a fuego medio alto, como si se hiciese en un wok, una vez cocinado el pisto ponemos a punto de sal y damos un toque de dulzor con una pizca de azúcar.

Rellenamos los huevos cocidos y con una zanahoria hacemos las formas de las patitas y del pico. Presentamos sobre un nido de espaguetis cocidos con salsa de tomate.

Hemos creado así una presentación súper simpática. De hecho, no podremos evitar sonreír un poco antes de comerlos.

INGREDIENTES (4 PERS.)

4 huevos
1 calabacín
1 cebolla
1 diente de ajo
1 tomate maduro
1 pimiento rojo
1 pimiento verde
10 ml. de aceite de oliva
4 g. de de sal
200 g. de espaguetis cocidos con tomate
1 zanahoria

SALSA

Tomate

SEMÁFORO NUTRICIONAL PARA NIÑOS

El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa

Una ración contiene:

CALORÍAS	GRASAS	GRASAS SATURADAS	AZÚCARES	SAL
337	10g	2.3g	8.5g	0.57g
19%	14%	12%	10%	14%

- **Baja: el 10% o menos** de la Ingesta de Referencia
- **Media: entre el 10% y el 35%** de la Ingesta de Referencia
- **Alta: más del 35%** de la Ingesta de Referencia

* de la Ingesta de Referencia (IR) para un niño de entre 5-10 años

¡Hola!

Me llamo Gema Expósito y estudio tercer ciclo de primaria en el colegio Virgen de la Cabeza de Andújar (Jaén).

Os presento mi receta:

Calabaza en crema con salsa kétchup

PREPARACIÓN

Cocinamos la cebolleta y el puerro, cortados en cuadraditos pequeños a fuego suave con unas cucharadas de aceite de oliva. Añadimos la calabaza pelada y cortada en trozos y la zanahoria en rodajas. Rehogamos y añadimos el calabacín pelado.

Cubrimos de agua, justo hasta sobrepasar las verduras. Tapamos la cazuela y cocinamos a fuego suave y durante 40 minutos. Cuando la verdura esté cocida agregamos a la crema un refrito de ajos.

Ponemos a puno de sal tapamos la cazuela y que repose 5 minutos. Pasamos por la batidora hasta conseguir una crema suave y uniforme.

Con unos panecillos y con unas aceitunas negras, hacemos los ojos. La sonrisa la preparamos con una rebanada de pan que tostamos ligeramente y untamos con salsa kétchup.

Luego el resto de la presentación se la dejamos a los artistas: un poco de pelo con verduras, lombarda… Que nos quede simpático y apetecible es el objetivo.

INGREDIENTES (4 PERS.)

250 g. de calabaza
100 g. de puerro
100 g. de calabacín
100 g. de zanahoria
50 g. de cebolleta fresca
2 dientes de ajo
30 ml. de aceite de oliva
2 aceitunas negras
2 rebanadas de pan de molde
20 g. de ketchup
4 g. de sal

SALSA

Kétchup

SEMÁFORO NUTRICIONAL PARA NIÑOS

El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa

Una ración contiene:

CALORÍAS	GRASAS	GRASAS SATURADAS	AZÚCARES	SAL
132	8.4g	1.5g	5.4g	0.55g
7%	12%	8%	6%	14%

- **Baja: el 10% o menos** de la Ingesta de Referencia
- **Media: entre el 10% y el 35%** de la Ingesta de Referencia
- **Alta: más del 35%** de la Ingesta de Referencia

* de la Ingesta de Referencia (IR) para un niño de entre 5-10 años

¡Hola!

Me llamo Sara Reyes y estudio tercer ciclo de primaria en el colegio Alfares de Sevilla (Sevilla).

Os presento mi receta:

Naranjito con bacalao con salsa alioli

INGREDIENTES (4 PERS.)

200 g. de bacalao desalado
1 naranja
2 patatas
100 g. de vainas frescas
100 g. de aceitunas negras
1 diente de ajo
4 ml. de zumo de limón
20 ml. de aceite de oliva
40 ml. de salsa alioli ligera
Una pizca de sal
Perejil

SALSA

Alioli

PREPARACIÓN

Sumergimos la tajada de bacalao en agua caliente y cuando se puedan sacar láminas, la retiramos del agua y sacamos las láminas de bacalao. Pelamos y sacamos gajos de naranja o si no es muy grande las cortamos en rodajas. Pelamos las patatas y las cocemos en agua con sal, y una vez blandas, las dejamos enfriar.

A continuación, troceamos las patatas y damos forma de tallo de un arbolito; montamos las láminas de bacalao sobre las patatas, aderezamos ligeramente con la salsa alioli. Acompañamos en la copa del árbol con unas rodajas o gajos de naranja.

Si se desea, se puede diluir el alioli con un poco de agua, zumo de naranja o de leche, para poder envolver o cubrir las patatas más fácilmente y para que quede más suave.Las vainas troceadas, cocidas durante 10 minutos en agua hirviendo con una pizca de sal, escurridas y aliñadas con aceite de oliva serán la base del naranjito.

Por último, el acompañamiento será a base de aceitunas negras muy troceadas con una pizca de ajo, aceite y unas gotas de limón, que serán el toque final de la ensalada de bacalao y naranja.

SEMÁFORO NUTRICIONAL PARA NIÑOS

El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa

Una ración contiene:

CALORÍAS	GRASAS	GRASAS SATURADAS	AZÚCARES	SAL
309	19g	2.9g	4g	1.6g
17%	27%	15%	5%	40%

- **Baja: el 10% o menos** de la Ingesta de Referencia
- **Media: entre el 10% y el 35%** de la Ingesta de Referencia
- **Alta: más del 35%** de la Ingesta de Referencia

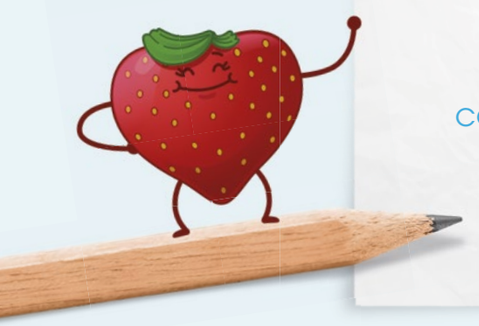
* de la Ingesta de Referencia (IR) para un niño de entre 5-10 años

¡Hola!

Me llamo Janeth Maroto y estudio tercer ciclo de primaria en el colegio Alfares de Sevilla (Sevilla).

Os presento mi receta:

Cisne de manzana con mermelada de fresa



PREPARACIÓN

Lavamos las manzanas y las partimos por la mitad.

Damos cortes transversales sacando porciones con la proporción de las alas del cisne

Con la parte más larga torneamos el cuello del cisne.

Presentamos el cisne de manzana y luego unos botoncitos de mermelada de fresa y mermelada de moras. Terminamos decorando con unas hojitas de tomillo fresco.

Servimos en platos alargados acompañado de elementos de fiesta, visual y fácil de comer.

INGREDIENTES (4 PERS.)

6 manzanas rojas
80 g. de mermelada de fresa
80 g. de mermelada de moras
Unas hojitas de tomillo fresco

SALSA

Mermeladas de fresa

SEMÁFORO NUTRICIONAL PARA NIÑOS

El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa

Una ración contiene:

CALORÍAS	GRASAS	GRASAS SATURADAS	AZÚCARES	SAL
80	0g	0g	17g	0g
4%	0%	0%	20%	0%

- **Baja: el 10% o menos** de la Ingesta de Referencia
- **Media: entre el 10% y el 35%** de la Ingesta de Referencia
- **Alta: más del 35%** de la Ingesta de Referencia

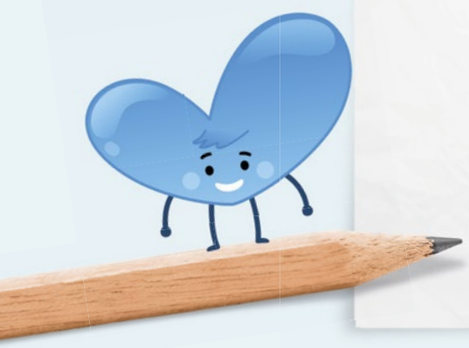
* de la Ingesta de Referencia (IR) para un niño de entre 5-10 años

¡Hola!

Me llamo Isabel Aguirre y estudio tercer ciclo de primaria en el colegio Alfares de Sevilla (Sevilla).

Os presento mi receta:

Niña con piercing con salsa kétchup



PREPARACIÓN

Desmenuzamos los filetes de bacalao sin piel ni espinas, los ponemos a punto de sal y damos forma redondeada, pasamos por harina, huevo batido y pan rallado y freímos en una sartén con abundante aceite de oliva caliente. Cuando estén dorados los filetes escurrimos en una fuente con papel de cocina para eliminar el exceso del aceite de fritura y reservamos en un lugar templado. Montamos el plato con todas las verduras escurridas de la conserva, calientes y ligeramente aliñadas con aceite de oliva.

En el centro del plato colocamos el bacalao empanado, damos forma a la nariz y a la boca con el jamón york, recortando con unas tijeras. Hacemos las orejas con patatas cocidas, el pelo con guisantes y judías verdes, un collar con zanahoria cocida y los piercings los preparamos con unos aros de la aceituna cortada en rodajas. Hacemos los ojos con uvas rojas y blancas, y elaboramos la expresión de la cara con una alga nori.

Acompañamos de una salsa kétchup pero podemos acompañar de cualquier salsa de nuestro gusto, como mayonesa, de yogur…

INGREDIENTES (4 PERS.)

4 filetes de bacalao sin piel ni espinas
1 huevo
60 g. de pan rallado
40 g. de jamón york
1 patata cocida
40 g. de vainas cocidas
40 g. de zanahorias cocidas
40 g. de guisantes cocidos
40 g. de uvas rojas y blancas
20 g. de aceitunas negras
Aceite de oliva suave para freír
4 g. de sal

SALSA

Kétchup

SEMÁFORO NUTRICIONAL PARA NIÑOS

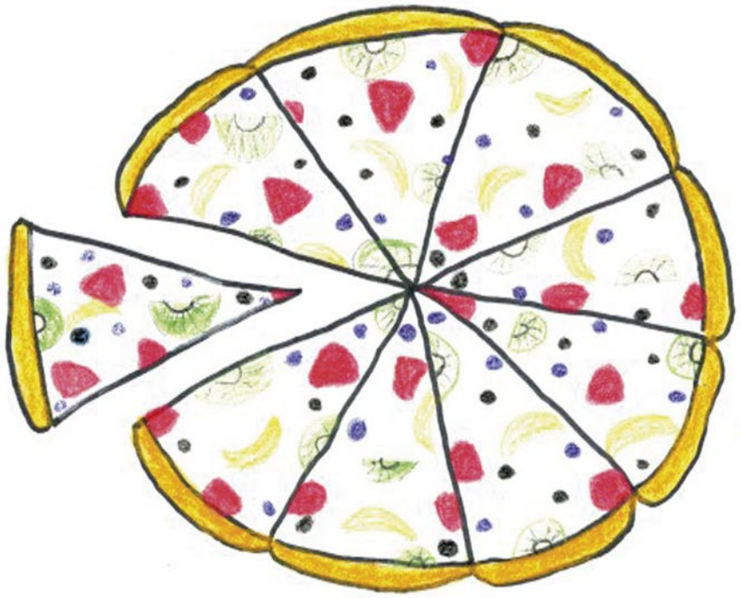
El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa

Una ración contiene:

CALORÍAS	GRASAS	GRASAS SATURADAS	AZÚCARES	SAL
125	3.9g	1g	2.9g	0.72g
7%	6%	5%	3%	18%

- **Baja: el 10% o menos** de la Ingesta de Referencia
- **Media: entre el 10% y el 35%** de la Ingesta de Referencia
- **Alta: más del 35%** de la Ingesta de Referencia

* de la Ingesta de Referencia (IR) para un niño de entre 5-10 años

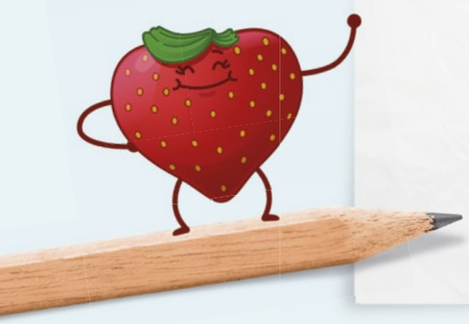


¡Hola!

Me llamo Rocío Navarro y estudio tercer ciclo de primaria en el colegio Virgen de la Cabeza de Andújar (Jaén).

Os presento mi receta:

Pizza de frutas con salsa de queso



PREPARACIÓN

Horneamos a 180 °C la base de pizza durante 10 minutos hasta que esté crujiente, sacamos del horno y esperamos a que se enfríe.

Untamos con el queso crema toda la superficie de la pizza y sobre ella colocamos el kiwi pelado y troceado, las fresas lavadas y cortadas en rodajitas, las uvas lavadas y cortadas a la mitad y en los huequecitos que queden disponemos los arándanos lavados.

Servimos esta estupenda pizza como postre o merienda cortada en triángulos de manera que sea fácil de comer con las manos bien limpias, las mejores herramientas para degustarla.

INGREDIENTES (4 PERS.)

1 base de pizza
100 g. de queso crema
1 kiwi
50 g. de fresas
50 g. de uvas
10 g. de arándanos

SALSA

Queso

SEMÁFORO NUTRICIONAL PARA NIÑOS

El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa

Una ración contiene:

CALORÍAS	GRASAS	GRASAS SATURADAS	AZÚCARES	SAL
242	7.6g	1.5g	7.3g	0.64g
13%	11%	8%	9%	16%

- **Baja: el 10% o menos** de la Ingesta de Referencia
- **Media: entre el 10% y el 35%** de la Ingesta de Referencia
- **Alta: más del 35%** de la Ingesta de Referencia

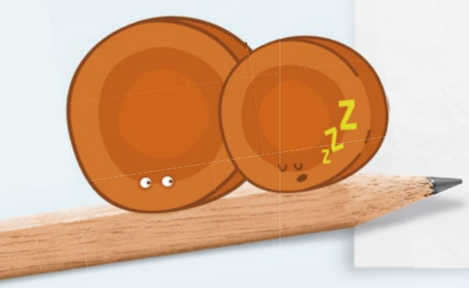
* de la Ingesta de Referencia (IR) para un niño de entre 5-10 años

¡Hola!

Me llamo Rafael Carracedo y estudio tercer ciclo de primaria en el colegio Alfares de Sevilla (Sevilla).

Os presento mi receta:

Espadachines con salsa de mostaza y miel



PREPARACIÓN

Limpiamos los pimientos y los untamos con aceite de oliva y sal. Asamos ligeramente durante 15 minutos a 180 °C, sacamos del horno, vaciamos y reservamos.

Preparamos una mezcla con queso crema, atún en conserva escurrido y desmigado y unas gotas de salsa de soja.

Rellenamos con esta mezcla los pimientos.

Colocamos los pimientos rellenos formando el cuerpo de los espadachines, colocamos un trocito de patata cocida como si fuese la cabeza y decoramos con los guisantes cocidos.

Las extremidades las preparamos con unas vainas en conserva y unos bastones de zanahoria cocida.

Por último, preparamos una base de salsa de mostaza y miel. Para las espadas colocamos dos trocitos de palitos de galleta salada.

Nuestros espadachines ya están preparados para hacer de la comida un momento divertido.

INGREDIENTES (4 PERS.)

8 pimientos pequeños amarillos
200 g. de crema de queso ligera
30 g. de atún en conserva
40 g. de guisantes cocidos
100 g. de vainas en conserva
50 g. de zanahorias
50 ml. de salsa de mostaza y miel
3 ml. de salsa de soja
5 ml. de aceite de oliva
4 g. de sal

SALSA

Mostaza y miel

SEMÁFORO NUTRICIONAL PARA NIÑOS

El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa

Una ración contiene:

CALORÍAS	GRASAS	GRASAS SATURADAS	AZÚCARES	SAL
245	8.7g	3.6g	22g	0.88g
14%	12%	18%	26%	22%

- **Baja: el 10% o menos** de la Ingesta de Referencia
- **Media: entre el 10% y el 35%** de la Ingesta de Referencia
- **Alta: más del 35%** de la Ingesta de Referencia

* de la Ingesta de Referencia (IR) para un niño de entre 5-10 años

MUCHO MÁS QUE UN LIBRO DE RECETAS

Cuando ponemos la buena alimentación delante de los ojos de un niño y le pedimos imaginación, el resultado es Imagine Food.

Un proyecto creado por Fundación Eroski, con la colaboración del chef Peio Gartzia, que tiene por objetivo promover la alimentación sana, convirtiendo lo que muchas veces para ellos puede parecer una obligación, en diversión.

En este libro encontrarás una selección de dibujos de niños transformados en sabrosas y simpáticas recetas saludables.

FUNDACIÓN EROSKI contigo

ESCUELA DE ALIMENTACIÓN

Unilever