FUNDACIÓN EROSKI contigo

EROSKI club

IMAGINE FOOD

4. 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, hasta su preparación y su presentación, teniendo en cuenta su composición nutricional.

Con este fin nace la Escuela de Alimentación de la Fundación Eroski, cuyo objetivo es promover iniciativas orientadas a inculcar estos valores. Este es el caso del programa educativo "Energía para Crecer", dirigido a escolares de Primaria y a sus familias, con la idea de concienciar a los niños y niñas, a sus familias y a los profesores sobre la importancia de llevar una dieta equilibrada y saludable. 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 150 niños y niñas han participado en la cuarta edición del Concurso "Imagine Food" a través de sus dibujos en los que destaca la originalidad, la estética y la idoneidad de la receta para formar parte de un menú equilibrado. Esta cuarta edición la hemos llevado a cabo en colaboración con EROSKI club y BCC Culinary Club, que se ha encargado de reinterpretar las recetas de l@s niñ@s. Este volumen recoge una serie de recetas seleccionadas por el jurado del Concurso, y que han sido reinterpretadas como platos reales por la chef Marina Villa del equipo de BCC Culinary Club. El resultado es este libro de recetas imaginativas y simpáticas para cocinar en familia.

¡BUEN PROVECHO!

En este e-book, podemos encontrar las 15 recetas correspondientes a los 15 dibujos finalistas de esta edición de Imagine Food, seleccionadas entre los 150 participantes totales.

Las recetas que encontraremos son saludables y variadas, basadas en los dibujos de 15 niños/as muy creativos/as e imaginativo/as. Hay recetas de todo tipo; desde deliciosos desayunos hasta comidas, cenas e incluso snacks nutritivos que podemos tomar a cualquier hora del día, la imaginación es el único límite.

Para valorar cuan saludable es una receta, nos basamos en el Semáforo Nutricional y Nutri-Score, que son sistemas de etiquetado nutricional que por códigos de colores nos permiten conocer fácilmente el contenido y la calidad nutricional de un producto o receta.

El semáforo nutricional es un sistema que nos permite conocer de una manera clara, sencilla y en un simple vistazo la cantidad de calorías, azúcares, grasa, grasa saturada y sal que la ración de consumo de un producto nos aporta. Todos ellos son nutrientes esenciales para mantener una alimentación equilibrada, pero cuyo consumo hay que controlar y no consumir en exceso.

Una ración contiene:

CALORIAS	GRASA	GRASA SATURADA	AZÚCARES	SAL
354	11g	0,9g	10g	0,4g
18%	15%	5%	11%	7%

* de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

Nutri-Score es un sistema de etiquetado que clasifica el alimento según su calidad nutricional y sirve para comparar qué producto del mismo tipo es mejor desde ese punto de vista. Para ello, utiliza una escala de letras y colores, que va desde la A verde oscura –la mejor valoración– hasta la E naranja oscura –la peor–.

Cada una de las recetas de este libro contiene tanto su valoración del semáforo nutricional como del nutri-score para poder ver de un solo vistazo lo saludable que es.

NEMO Y SUS AMIGOS

¡Hola! Me llamo **Mikele Gamboa** y mi plato se llama **"Nemo y sus amigos"**.

NUTRI-SCORE B

ADULTO

Una ración contiene:

ENERGÍA	GRASA	GRASA SATURADA	AZÚCARES	SAL
371	11,75g	1,85g	0,24g	3,65g
19%	17%	9%	0%	61%

* de la ingesta de Referencia (IR) para un adulto

INFANTIL

Una ración contiene:

ENERGÍA	GRASA	GRASA SATURADA	AZÚCARES	SAL
371	11,75g	1,85g	0,24g	3,65gx
21%	17%	9%	0%	91%

* de la ingesta de Referencia (IR) para un adulto

CÓMO SE ELABORA

Recortamos las lonchas de salmón ahumado de forma que nos queden algunas lonchas triangulares y otras ovaladas.

En una olla ponemos el arroz con el doble de su peso en agua y cocinamos durante 15 minutos. Transcurrido el tiempo, aclaramos el arroz con agua fría y lo dejamos reposar unos minutos.

Mezclamos el arroz con el vinagre de arroz y nos mojamos las manos con agua para hacer bolitas compactas.

Disponemos las lonchas ovaladas de salmón encima de las bolitas de arroz y las triangulares en una esquina para darle forma a la cola del pez. Después, dibujamos finas líneas con la mayonesa para decorar los cuerpos de los peces.

Decoramos nuestro plato con la lechuga recortada simulando las algas marinas y añadimos nuestros peces por el plato.

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS

- 150g de salmón ahumado
- 20g de mayonesa
- 30g de lechuga
- 100gr de arroz
- 15gr de vinagre de arroz

GUSANO GLOTÓN

¡Hola! Me llamo **Emma Pascual De Pedro** y mi plato se llama **"Gusano glotón"**.

NUTRI-SCORE B

ADULTO

Una ración contiene:

ENERGÍA	GRASA	GRASA SATURADA	AZÚCARES	SAL
361	13,89g	5g	22,33g	0,56g
18%	20%	25%	25%	9%

* de la ingesta de Referencia (IR) para un adulto

INFANTIL

Una ración contiene:

ENERGÍA	GRASA	GRASA SATURADA	AZÚCARES	SAL
361	13,89g	5g	22,33g	0,56g
20%	20%	25%	26%	14%

* de la ingesta de Referencia (IR) para un adulto

CÓMO SE ELABORA

Comenzamos con las tortitas de zanahoria; Primero limpiamos y cortamos la zanahoria en rodajas muy finas y juntamos con el resto de ingredientes (harina, leche, huevo, azúcar y levadura) en una jarra para batir. Trituramos la mezcla con la batidora. En una sartén antiadherente caliente, ponemos un poco de mantequilla, cuando esté derretida, vertemos dos cucharadas de la masa y cocinamos hasta obtener el color deseado por ambos lados.

Preparamos el resto de los ingredientes: cortamos la mozzarella en rodajas finas, trituramos las nueces y cortamos el kiwi en gajos.

Repartimos la nuez triturada con las pasas en la base. Para el gusano, intercalamos una tortita de zanahoria con una rodaja de mozzarella hasta darle la forma al cuerpo y decoramos los ojos con las uvas rojas. Finalmente, damos forma al tronco de las plantas con gajos de kiwi y, a la flor, con finas lonchas de caqui.

INGREDIENTES PARA 3 PERSONAS

Para las tortitas:

- 100g de zanahorias
- 75g de harina
- 50g de leche
- 1 huevo
- 25g de azúcar moreno
- 4g de levadura

Para el resto:

- 125g de mozzarella
- 20g de uvas rojas de mesa
- 20g de pasas
- 20g de nueces
- 100g de kiwi
- 30g de caqui

MOUNSTRUO DE COLORES

¡Hola! Me llamo **Arai Silva** y mi plato se llama **"Mounstruo de colores"**.

NUTRI-SCORE A

ADULTO

Una ración contiene:

ENERGÍA	GRASA	GRASA SATURADA	AZÚCARES	SAL
307	15,69g	3,12g	6,36g	0,26g
15%	22%	16%	7%	4%

* de la ingesta de Referencia (IR) para un adulto

INFANTIL

Una ración contiene:

ENERGÍA	GRASA	GRASA SATURADA	AZÚCARES	SAL
307	15,69g	3,12g	6,36g	0,26g
17%	22%	16%	7%	6%

* de la ingesta de Referencia (IR) para un adulto

CÓMO SE ELABORA

Primero, cocinamos el arroz de forma tradicional durante 18 minutos. A parte, en un cazo con agua hirviendo, cocemos los guisantes, la zanahoria y un huevo durante 8 minutos.

Para nuestra tortilla, batimos enérgicamente el otro huevo y lo echamos a una sartén con aceite en la base. Plegamos la tortilla sobre sí misma y la reservamos para emplatar.

Finalmente, para nuestra salsa de tomate frito casero, rallamos los tomates pera y los echamos a un cazo con aceite de oliva y un ajo. Reduciremos esta salsa hasta que se quede con la consistencia que buscamos.

Para montar el plato, pondremos primero el arroz como base y, encima de éste, la tortilla como si fuera la boca y el huevo duro partido por la mitad como los ojos. El pelo de color naranja gracias a la zanahoria y, finalmente, nuestra salsa de tomate por debajo de la cabeza, junto con los guisantes.

Sugerencia: Podemos darle un toque más personal a la salsa de tomate añadiendo algún aromático como orégano o albahaca fresca.

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS

- 50g de arroz largo
- 30g de guisantes
- 2 huevos
- 3 tomates pera
- 50g de zanahoria
- 20ml aceite de oliva
- 1 diente de ajo

UNA MARIQUITA EN MI MERIENDA

¡Hola! Me llamo **Ariane Esnaola Amorrortu** y mi plato se llama **"Una mariquita en mi merienda"**.

NUTRI-SCORE B

ADULTO

Una ración contiene:

ENERGÍA	GRASA	GRASA SATURADA	AZÚCARES	SAL
255	11,15g	4,83g	4,52g	1,01g
13%	16%	24%	5%	17%

* de la ingesta de Referencia (IR) para un adulto

INFANTIL

Una ración contiene:

ENERGÍA	GRASA	GRASA SATURADA	AZÚCARES	SAL
255	11,15g	4,83g	4,52g	1,01g
14%	16%	24%	5%	25%

* de la ingesta de Referencia (IR) para un adulto

CÓMO SE ELABORA

Cortamos una rebanada de pan integral y la tostamos para dar un extra de sabor y textura. Sobre la rebanada de pan disponemos nuestras lonchas de queso que se fundirán sobre la base caliente.

El toque de frescura se lo damos con la lechuga, que colocamos encima del queso para que la mariquita pueda posarse justo encima. Para recrear la mariquita, ponemos una rodaja de tomate cortada por la mitad decorada con finas rodajas de aceituna negra. El detalle está en la cabeza, un tomate cherry con tallos de perejil simulando las antenas.

INGREDIENTES PARA 1 PERSONA

- 29g de pan de molde integral
- 20g de queso en loncha
- 20g de lechuga
- 30g de tomate
- 5g de tomate cherry
- 10g de aceituna negra
- 3g de perejil fresco.

DESAYUNO EN LA ISLA

¡Hola! Me llamo **Ariane Esnaola Amorrortu** y mi plato se llama **"Desayuno en la isla"**.

NUTRI-SCORE A

ADULTO

Una ración contiene:

ENERGÍA	GRASA	GRASA SATURADA	AZÚCARES	SAL
121	0,53g	0,06g	23,15g	0,01g
6%	1%	0%	26%	0%

* de la ingesta de Referencia (IR) para un adulto

INFANTIL

Una ración contiene:

ENERGÍA	GRASA	GRASA SATURADA	AZÚCARES	SAL
121	0,53g	0,06g	23,15g	0,01g
7%	1%	0%	27%	0%

* de la ingesta de Referencia (IR) para un adulto

CÓMO SE ELABORA

Pelamos la mandarina y sacamos cuidadosamente los gajos. Pelamos el plátano y lo cortamos por la mitad de manera longitudinal.

Por último, con el kiwi ya pelado, cortamos una parte en forma de gajos para simular las hojas de la palmera. Para la tortuga, utilizaremos una rodaja entera de kiwi para el caparazón y cuatro gajos pequeños para las patas. La cabeza la haremos sacando una bola con el sacabolas para frutas y verduras.

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS

- 100g de plátano
- 150g de kiwi
- 150g de mandarina

NAHASKETA

¡Hola! Me llamo **Leire** y mi plato se llama "**Nahasketa**".

NUTRI-SCORE B

ADULTO

Una ración contiene:

ENERGÍA	GRASA	GRASA SATURADA	AZÚCARES	SAL
544	26,97g	4,31g	7,65g	1,69g
27%	39%	22%	9%	28%

* de la ingesta de Referencia (IR) para un adulto

INFANTIL

Una ración contiene:

ENERGÍA	GRASA	GRASA SATURADA	AZÚCARES	SAL
544	26,97g	4,31g	7,65g	1,69g
30%	39%	22%	9%	42%

* de la ingesta de Referencia (IR) para un adulto

CÓMO SE ELABORA

Hervimos el arroz durante 18 minutos. Ponemos una base de arroz en el plato.

Abrimos el aguacate por la mitad y quitamos la piel y el hueso. Podemos lonchear finamente el aguacate para aportar un toque visual.

Por otro lado, salteamos a fuego medio-alto nuestros espárragos, que los serviremos en el plato con una pizca de sal y unas finas lonchas de salmón ahumado. Para decorar, pondremos nuestro huevo duro cortado por la mitad como si fuesen los ojos y algún gajo de limón para las orejas.

Sugerencia: Podemos utilizar 5 hebras de azafrán para darle un color especial al arroz. Además, se puede añadir atún y montar la cara directamente sobre un bol o plato para aderezarlo con un poco de salsa de soja o mayonesa.

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS

- 100g de arroz largo
- 1 aguacate
- 1 huevo
- 75g de atún en aceite
- 40g de salmón ahumado
- 50g de espárragos trigueros
- 1 limón
- 10 ml de aceite
- Una pizca de sal

LAS TORTUGAS AL MAR

¡Hola! Me llamo **Martina Perez** y mi plato se llama **"Las tortugas al mar"**.

NUTRI-SCORE B

ADULTO

Una ración contiene:

ENERGÍA	GRASA	GRASA SATURADA	AZÚCARES	SAL
423	15,93g	3,02g	26,31g	0,09g
21%	23%	15%	29%	2%

* de la ingesta de Referencia (IR) para un adulto

INFANTIL

Una ración contiene:

ENERGÍA	GRASA	GRASA SATURADA	AZÚCARES	SAL
423	15,93g	3,02g	26,31g	0,09g
24%	23%	15%	31%	2%

* de la ingesta de Referencia (IR) para un adulto

CÓMO SE ELABORA

Comenzamos por la granola casera; Lo que le va a dar un sabor potente a nuestra granola son los frutos secos, es muy importante que los tostemos para sacar el máximo sabor posible. Después, trituramos con un mortero e incorporamos la avena, el azúcar, la miel y el aceite de girasol. Sin machacar, únicamente removiendo obtendremos nuestra granola. Este elemento nos servirá para simular la arena de la playa.

Por otro lado, mezclamos el yogurt de coco con la espirulina azul que teñirá el yogurt de este mismo color, que es perfecto para decorar el plato como si fuese agua de mar.

Para nuestras tortugas, cortamos porciones de la manzana pelada para el caparazón. La cabeza y las extremidades las obtendremos con las uvas verdes recortadas. El toque final, los ojos de la tortuga que recrearemos con los nibs de cacao.

Sugerencia: Podemos decorar el caparazón de las tortugas con un poco de mantequilla de cacahuete, crema de cacao o incluso otro tipo de frutas.

INGREDIENTES PARA 3 PERSONAS

- 150g de avena
- 20g de azúcar moreno
- 20g avellanas peladas
- 20g nuez peladas
- 10g uvas pasas
- 30g miel
- 10gr de aceite de girasol
- 100g yogurt de coco
- 6g de espirulina azul
- 50g de manzana granny smith
- 20g uvas
- 10g nibs de cacao

MISTER CHERRY

¡Hola! Me llamo **Noa Múgica** y mi plato se llama "**Mister cherry**".

NUTRI-SCORE A

ADULTO

Una ración contiene:

ENERGÍA	GRASA	GRASA SATURADA	AZÚCARES	SAL
276	10,33g	3,87g	5,30g	1g
14%	15%	19%	6%	17%

* de la ingesta de Referencia (IR) para un adulto

INFANTIL

Una ración contiene:

ENERGÍA	GRASA	GRASA SATURADA	AZÚCARES	SAL
276	10,33g	3,87g	5,30g	1g
15%	15%	19%	6%	25%

* de la ingesta de Referencia (IR) para un adulto

CÓMO SE ELABORA

Cortamos tres rebanadas de pan integral que harán de cuerpo de Mister Cherry. Para la cara, ponemos encima del pan nuestro huevo duro partido por la mitad simulando los ojos. Para la nariz, un tomate cherry y un trozo de lechuga para el bigote y el pelo.

Unimos la cabeza con el cuerpo gracias a las lonchas de queso.

Sugerencia: Podemos acompañar esta receta con un vaso de leche y añadir pavo o atún para que el sándwich quede todavía más sabroso.

INGREDIENTES PARA 1 PERSONA

- 50g de pan integral
- 1 huevo
- 50 g de tomate
- 10g de tomate cherry
- 10g de naranja
- 10g de limón
- 20g de queson en lonchas

PINGÜINOS DE PLÁTANO CON CHOCOLATE

¡Hola! Me llamo **Ángel Quintana Silva** y mi plato se llama **"Pingüinos de plátano con chocolate"**.

NUTRI-SCORE C

ADULTO

Una ración contiene:

ENERGÍA	GRASA	GRASA SATURADA	AZÚCARES	SAL
385	15,72g	9,58g	47,40g	0,11g
19%	22%	48%	53%	2%

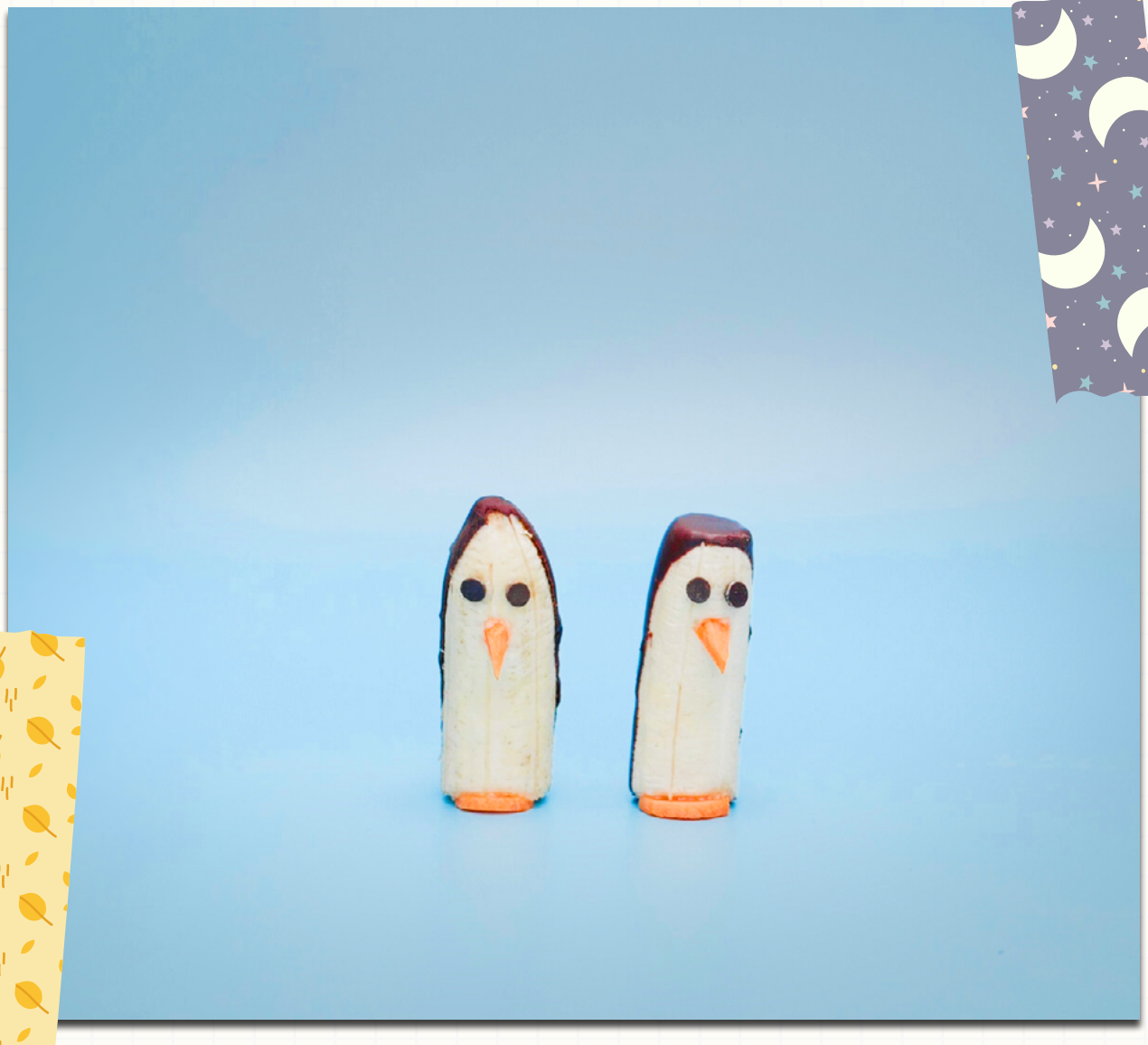
* de la ingesta de Referencia (IR) para un adulto

INFANTIL

Una ración contiene:

ENERGÍA	GRASA	GRASA SATURADA	AZÚCARES	SAL
385	15,72g	9,58g	47,40g	0,11g
21%	22%	48%	56%	3%

* de la ingesta de Referencia (IR) para un adulto



CÓMO SE ELABORA

Empezaremos pelando el plátano y cortándolo en porciones de unos 8 cm de largo.

Preparamos un baño de chocolate para cubrir la punta del plátano. Fundimos nuestro chocolate en una jarra y esperamos a que baje la temperatura. Una vez esté templado, a unos 28° , inctroducimos la punta del plátano junto con uno de los lados con mucho cuidado para cubrir de chocolate la cabeza y espalda del pingüino. Dejamos enfriar hasta que se endurezca.

Recreamos las caras con unas perlas de chocolate como ojos y con finos toques de zanahoria/fresa recortada para completar la figura del pingüino.

INGREDIENTES PARA 1 PERSONA

- 150g de plátano
- 50g de chocolate para fundir
- 50g de fresas/zanahoria

SANDWICH ESPACIAL

¡Hola! Me llamo **Mia** y mi plato se llama **"Sandwich espacial"**.

NUTRI-SCORE C

ADULTO

Una ración contiene:

ENERGÍA	GRASA	GRASA SATURADA	AZÚCARES	SAL
572	31,56g	6,34g	7,47g	2,56g
29%	45%	32%	8%	42%

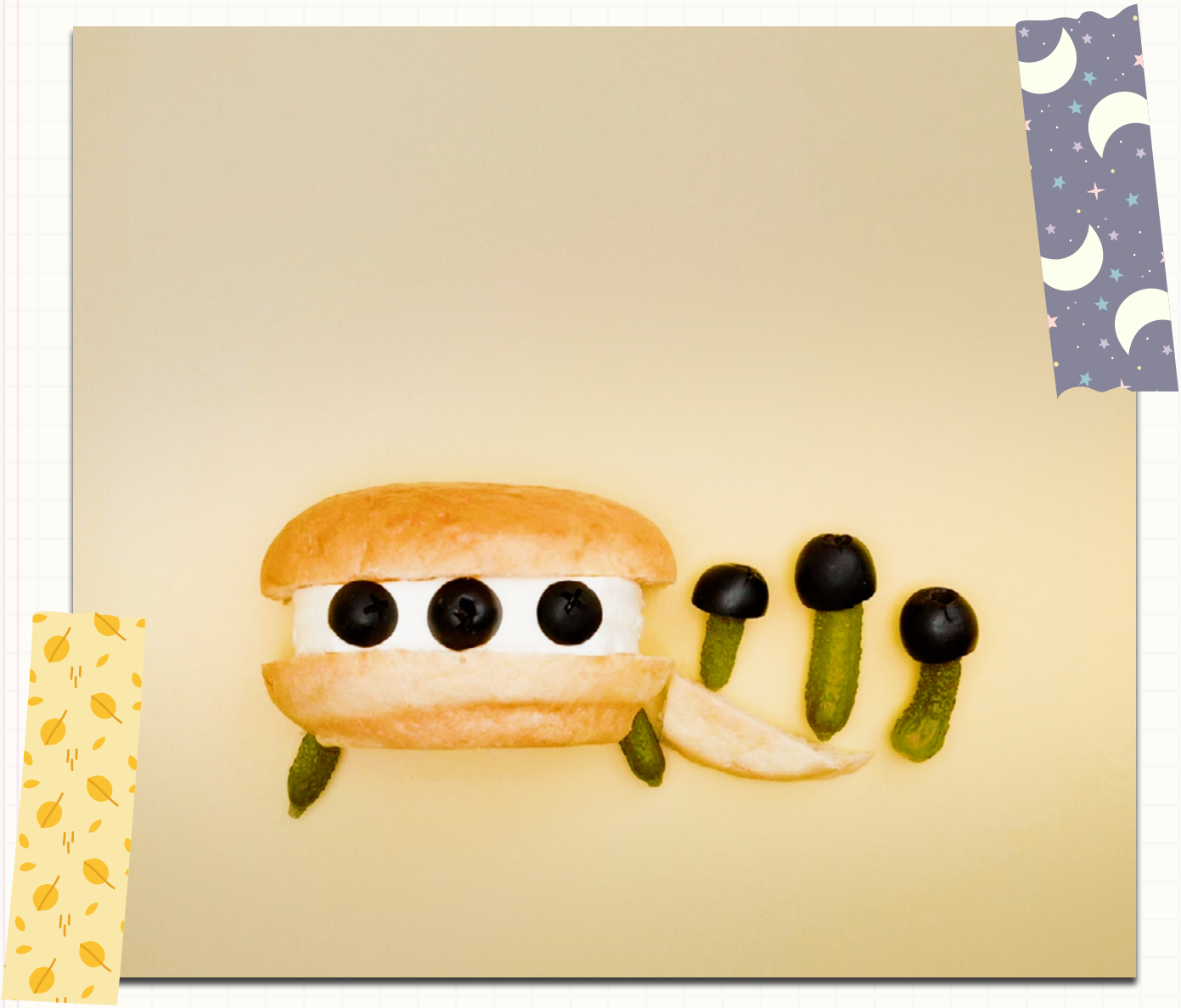
* de la ingesta de Referencia (IR) para un adulto

INFANTIL

Una ración contiene:

ENERGÍA	GRASA	GRASA SATURADA	AZÚCARES	SAL
572	31,56g	6,34g	7,47g	2,56g
32%	45%	32%	9%	63%

* de la ingesta de Referencia (IR) para un adulto



CÓMO SE ELABORA

Para empezar, partimos nuestro pan por la mitad y lo ponemos en una sartén con tapa con el queso provolone encima para que se funda.

Tapamos nuestro sándwich con unas hojas de lechuga y la tapa del pan. El toque final lo dan los marcianitos, unos pepinillos encurtidos que perfilaremos hasta obtener esta figurita.

Sugerencia: Podemos espolvorear algunas rodajas de aceituna encima del queso mientras se está fundiendo.

INGREDIENTES PARA 1 PERSONA

- 100g de pan de hamburguesa
- 50g de queso provolone
- 30g de lechuga
- 20g de aceitunas
- 10g de pepinillos en vinagre

EL CARACOL SALUDABLE

¡Hola! Me llamo **Prati Santamarina** y mi plato se llama **"El caracol saludable"**.

NUTRI-SCORE A

ADULTO

Una ración contiene:

ENERGÍA	GRASA	GRASA SATURADA	AZÚCARES	SAL
387	15,09g	1,61g	9,06g	0,37g
19%	22%	8%	10%	6%

* de la ingesta de Referencia (IR) para un adulto

INFANTIL

Una ración contiene:

ENERGÍA	GRASA	GRASA SATURADA	AZÚCARES	SAL
387	15,09g	1,61g	9,06g	0,37g
22%	22%	8%	11%	9%

* de la ingesta de Referencia (IR) para un adulto

CÓMO SE ELABORA

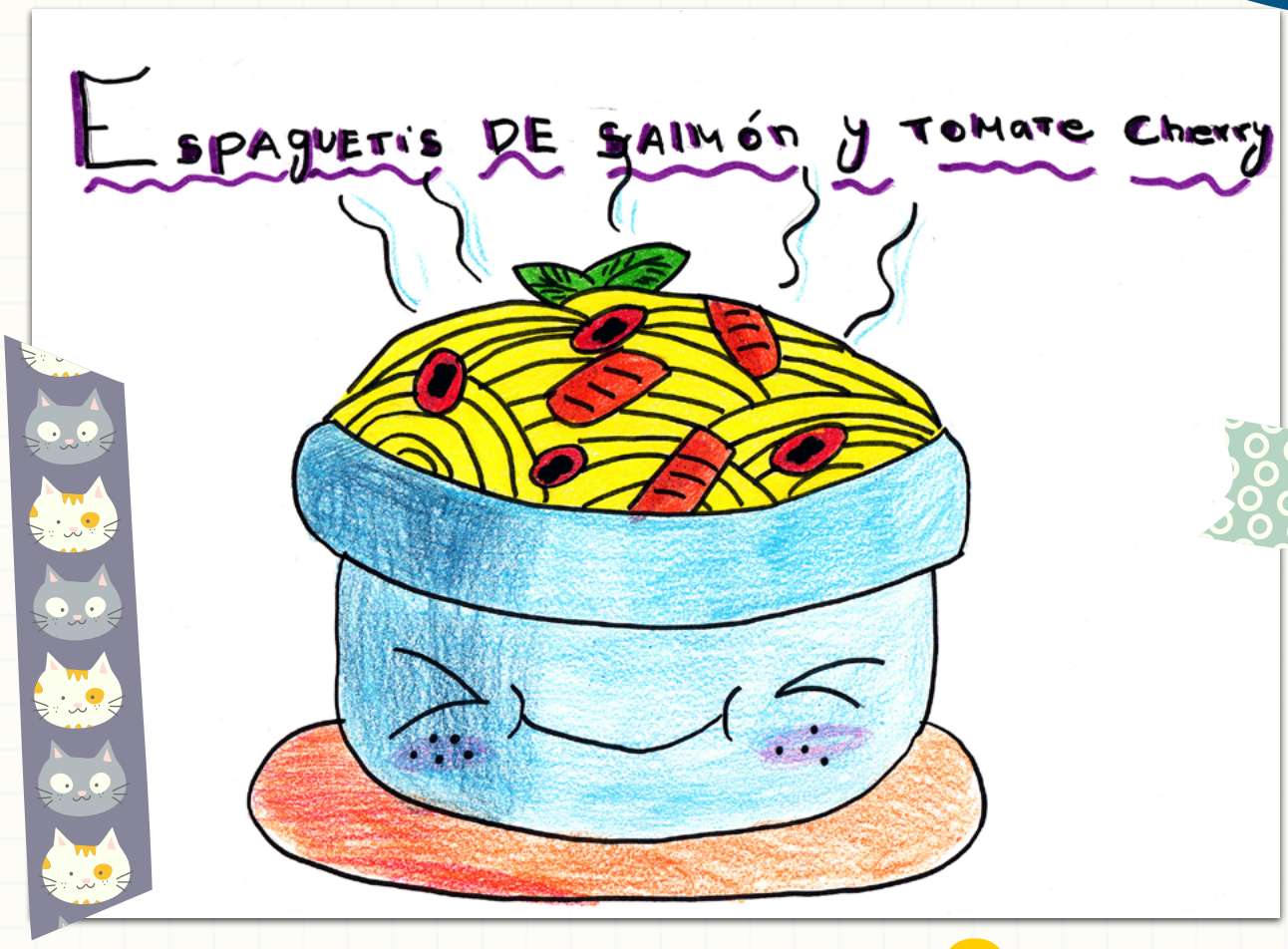
Disponemos nuestro arroz cocido durante 18 minutos sobre la base del plato. En la parte inferior colocamos la lechuga y el brócoli que hemos cocido en agua durante 4 minutos, simulando la figura del caracol.

La concha del caracol la conformarán las nueces y las avellanas troceadas, algunas rodajas de aceitunas negras y tomate. Damos un toque cítrico con el limón en finas rodajas y otro toque frutal con las fresas partidas por la mitad, alguna rodaja de plátano y perlas de granada.

INGREDIENTES PARA 1 PERSONA

- 50g de arroz
- 30g de tomate
- 30g de manzana
- 10g de avellana
- 10g de nueces
- 10g de fresa
- 10g de aceitunas
- 20g de brócoli
- 10g de plátano
- 10g de granada

ESPAGUETIS CON SALMÓN Y TOMATES CHERRY



¡Hola! Me llamo **Nora Haro** y mi plato se llama **"Espaguetis con salmón y tomates cherry"**.

NUTRI-SCORE C

ADULTO

Una ración contiene:

ENERGÍA	GRASA	GRASA SATURADA	AZÚCARES	SAL
279	6,70g	1g	2,44g	3,34g
14%	10%	5%	3%	56%

* de la ingesta de Referencia (IR) para un adulto

INFANTIL

Una ración contiene:

ENERGÍA	GRASA	GRASA SATURADA	AZÚCARES	SAL
279	6,70g	1g	2,44g	3,34g
16%	10%	5%	3%	84%

* de la ingesta de Referencia (IR) para un adulto

CÓMO SE ELABORA

Para comenzar, cocemos los espaguetis en abundante agua y sal entre 6-8 minutos dependiendo del tipo de pasta.

Para nuestra salsa, ponemos una sartén con aceite de oliva y salteamos un ajo y los tomates cherry. Una vez salteado, añadimos la soja.

Terminamos el plato mezclando los espaguetis con la salsa y decoramos con unas hojas de albahaca y cómo no, el salmón ahumado en finas lonchas.

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS

- 100g de espaguetis
- 50g de salmón ahumado
- 40g de tomate cherry
- 30g salsa de soja
- 10g de aceite de oliva

PALETA DE FRUTAS

¡Hola! Me llamo **Julia** y mi plato se llama **"Paleta de frutas"**.

NUTRI-SCORE C

ADULTO

Una ración contiene:

ENERGÍA	GRASA	GRASA SATURADA	AZÚCARES	SAL
388	14,34g	7,10g	14,05g	0,15g
19%	20%	35%	16%	3%

* de la ingesta de Referencia (IR) para un adulto

INFANTIL

Una ración contiene:

ENERGÍA	GRASA	GRASA SATURADA	AZÚCARES	SAL
388	14,34g	7,10g	14,05g	0,15g
22%	20%	35%	17%	4%

* de la ingesta de Referencia (IR) para un adulto

CÓMO SE ELABORA

Para simular la paleta haremos una tortita; mezclamos en una jarra el huevo, leche, mantequilla, azúcar y la levadura y batimos hasta obtener una masa homogénea. Cubrimos el fondo de una sartén antiadherente con la masa de tortitas y cocinamos 3 minutos por cada lado, hasta obtener un color dorado. Finalmente recortamos la tortita para dar la forma de la paleta de pintura.

El resto de los ingredientes, las frutas, las emplatamos en dos texturas. Una la original, recortaremos cada fruta por la mitad para que sirva como base. Y otra textura, el puré o zumo. Trituramos una pequeña porción de cada fruta hasta obtener una pasta, puré o zumo dependiendo de la fruta.

Dispondremos dichos elementos en distintas partes sobre la paleta.

Sugerencia: Podemos machacar las frutas y verduras con un tenedor en lugar de triturarlas una a una.

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

Para la masa de las tortitas:

- 1 huevo
- 310 g de leche
- 200 g de harina
- 45 g de mantequilla
- 20 g de azúcar
- 5g de levadura.

Para la paleta de frutas:

- 20g de fresas
- 20g de uvas
- 20g de naranja
- 30g de plátano
- 30g de manzana
- 30g de kiwi
- 30g de arándanos

TORTUCUATE

¡Hola! Me llamo **Sofía Lee** y mi plato se llama **"Tortucuate"**.

NUTRI-SCORE A

ADULTO

Una ración contiene:

ENERGÍA	GRASA	GRASA SATURADA	AZÚCARES	SAL
273	8,89g	1,40g	6,50g	0,60g
14%	13%	7%	7%	10%

* de la ingesta de Referencia (IR) para un adulto

INFANTIL

Una ración contiene:

ENERGÍA	GRASA	GRASA SATURADA	AZÚCARES	SAL
273	8,89g	1,40g	6,50g	0,60g
15%	13%	7%	8%	15%

* de la ingesta de Referencia (IR) para un adulto

CÓMO SE ELABORA

Para nuestro tortucate, empezamos tostando la rebanada de pan y ponemos encima de esta un fino chorro de aceite de oliva virgen extra.

Pelamos y deshuesamos el aguacate y lo cortamos en finas lonchas. Con estas lonchas dibujamos el caparazón de una tortuga sobre la tostada.

Para terminar la figura de la tortuga, completamos las extremidades con tomate cherry en rodajas. Una pizca de sal y aceite y ¡Lo tenemos!

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS

- 150g de pan integral de molde
- 70g de aguacate
- 30g de tomate cherry
- 5g de aceite de oliva virgen extra

TACOS CON VERDURA

¡Hola! Me llamo **Emi Alho Sorensen** y mi plato se llama **"Tacos con verdura."**.

NUTRI-SCORE A

ADULTO

Una ración contiene:

ENERGÍA	GRASA	GRASA SATURADA	AZÚCARES	SAL
153	3,69g	0,50g	3,28g	0,20g
8%	5%	3%	4%	3%

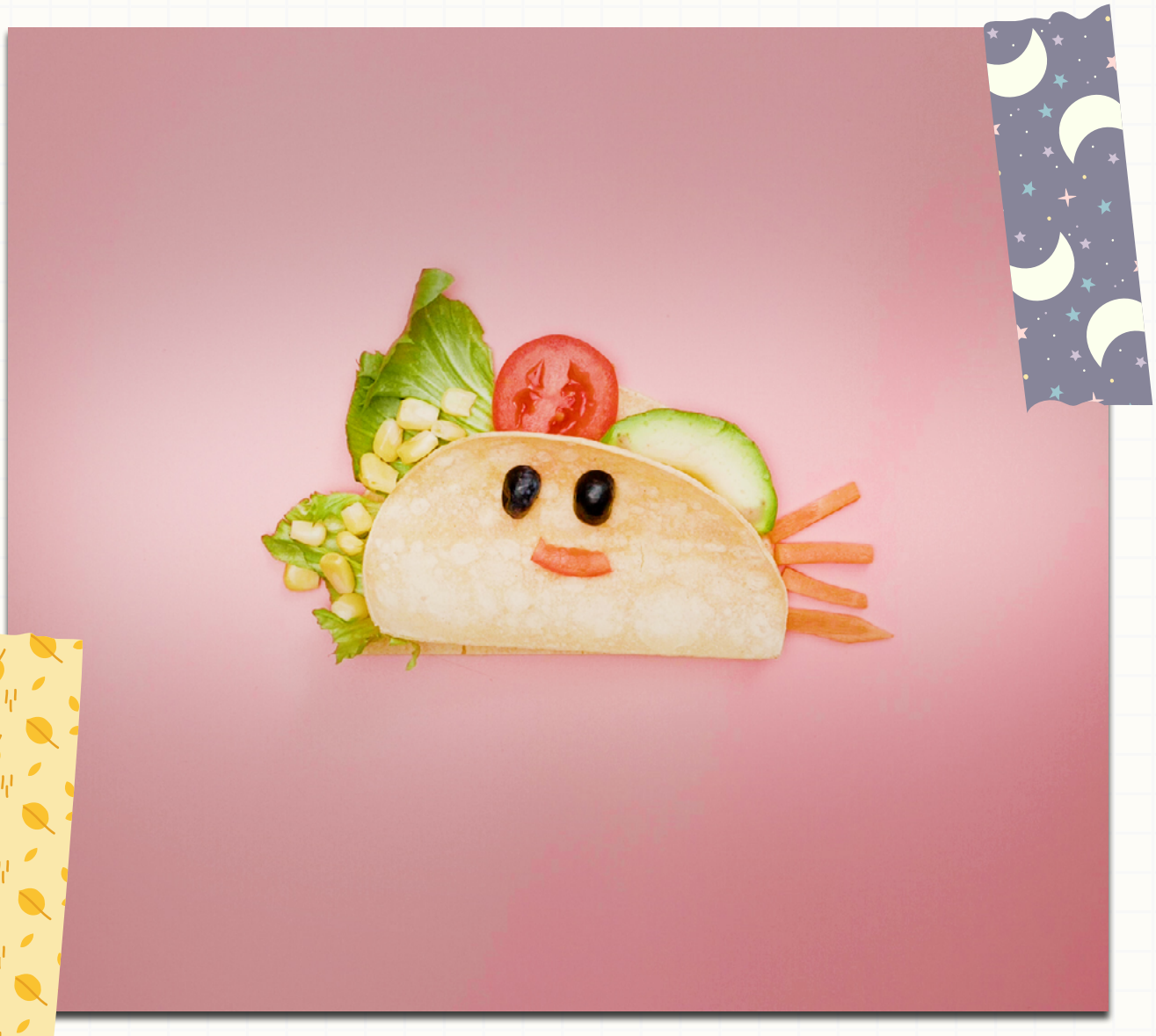
* de la ingesta de Referencia (IR) para un adulto

INFANTIL

Una ración contiene:

ENERGÍA	GRASA	GRASA SATURADA	AZÚCARES	SAL
153	3,69g	0,50g	3,28g	0,20g
9%	5%	3%	4%	5%

* de la ingesta de Referencia (IR) para un adulto



CÓMO SE ELABORA

Primero vamos a preparar los ingredientes para el relleno del taco: laminamos el aguacate y cortamos la zanahoria en tiras muy finas. Finalmente, cortamos en rodajas finas el tomate.

Tostamos la tortita en una sartén antiadherente sin aceite, para que desprenda todo su aroma y sabor.

Ponemos sobre el taco cada ingrediente de manera elegante para que resalte a la vista.

INGREDIENTES PARA 3 PERSONAS

- 150g de tortitas de maíz
- 50g de maíz cocido
- 50g de lechuga
- 30g de tomate
- 50g de aguacate
- 30g de zanahoria

IMAGINE FOOD

MUCHO MÁS QUE UN LIBRO DE RECETAS.

Cuando ponemos 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 de EROSKI club y el equipo de BCC Culinary Club, que tiene por objetivo promover la alimentación saludable, 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.

imaginefood.escueladealimentacion.es

FUNDACIÓN EROSKI contigo

EROSKI club

club culinary club basque culinary center