



El Recetario de pescado

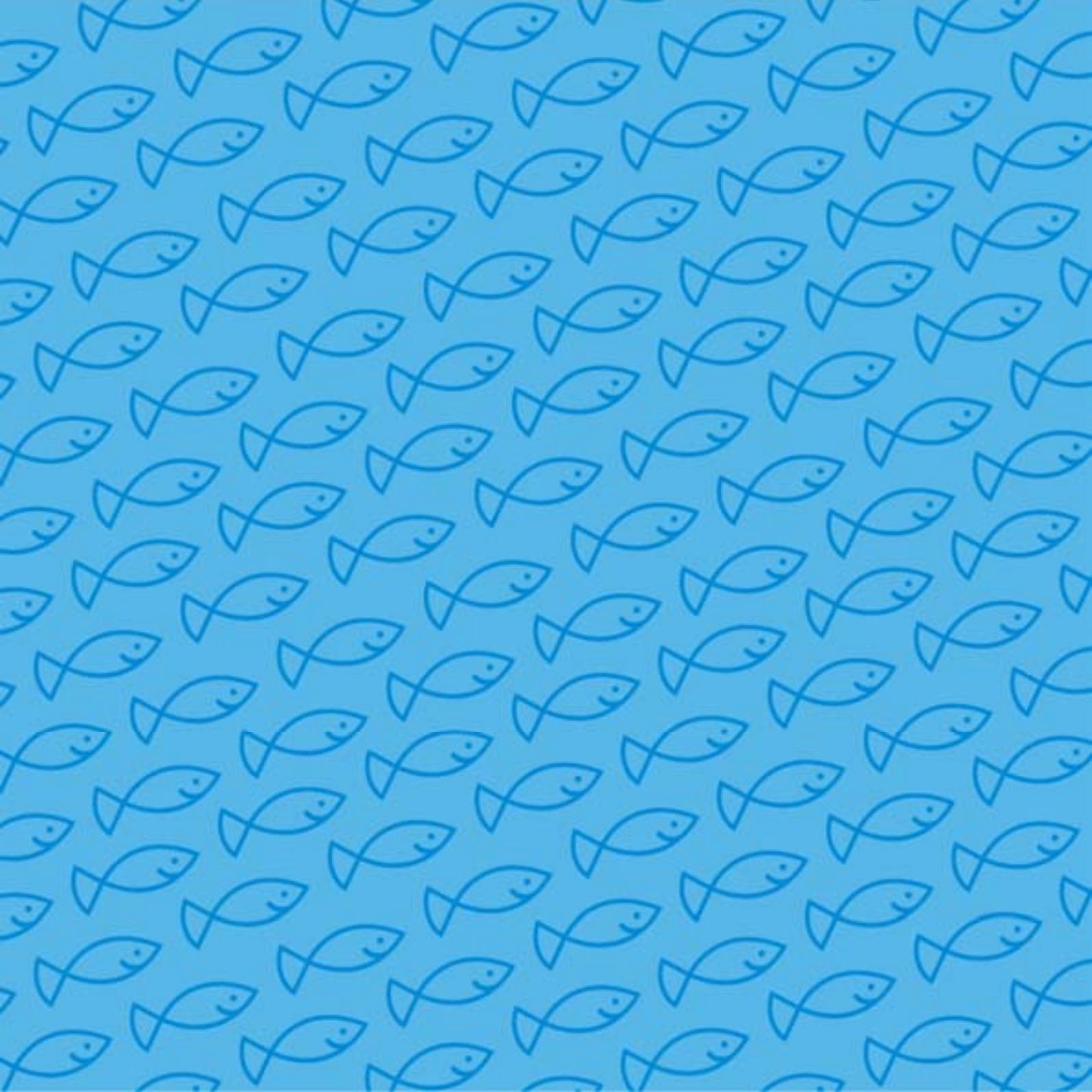
que gusta a tus hijos

Recetas
puntuadas
y comentadas
por más de
2.000 NIÑOS

FROM

*Por nuestro pescado de hoy
y de mañana*

www.from.es



El Recetario de pescado que gusta a tus hijos

Edita y distribuye:

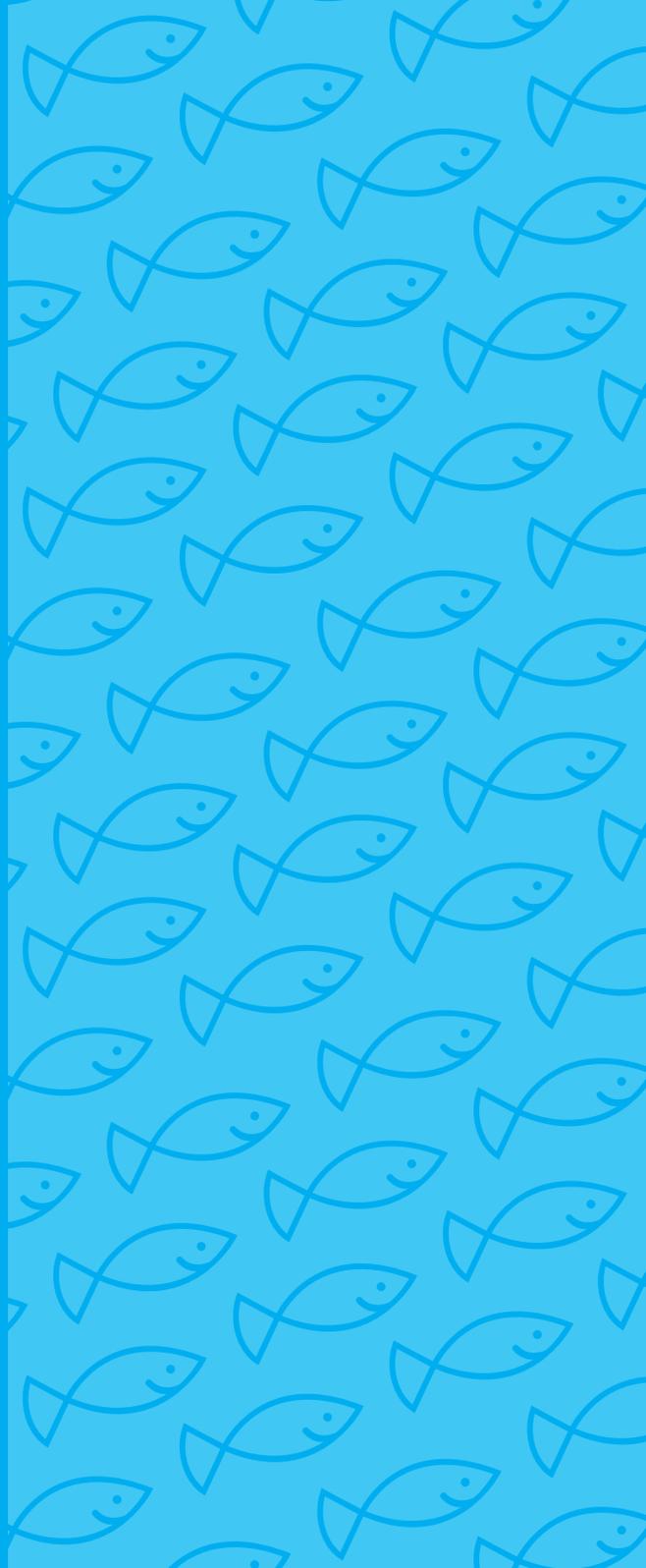
© FROM. Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino

Fotografías:

Gettyimages
Gastromedia
Fernando Terrasa
Javier Muñoz
Xavier Calm

Edición: Madrid, junio 2009

NIPO: 770-09-020-0
D.L.: 00-000-2009



Estimado/a amigo/a,

Desde el FROM (Fondo de Regulación y Organización del Mercado de los Productos de la Pesca y Cultivos Marinos) consideramos de vital importancia concienciar a las familias españolas y, muy especialmente, al entorno social infantil y juvenil sobre la necesidad del consumo de pescado, ya que este constituye una esencial fuente de alimentación por su elevado contenido en proteínas, ácidos grasos poliinsaturados de cadena larga (Omega-3) y, entre otras, vitaminas: A y D.

Por esta razón, creemos imprescindible que desde las familias se fomente el consumo de pescado. Para ayudar a los padres y madres en esta labor, desde el FROM, junto con tres cocineros de reconocido prestigio nacional y gracias al asesoramiento de la Fundación Española de la Nutrición (FEN), hemos creado un recetario diferente, que presenta el pescado desde otro punto de vista: el de los niños.

Se trata de un recetario en el que los jueces han sido los más pequeños de la casa. Y es que más de 2.000 niños se convirtieron, por un día, en críticos culinarios de diversas catas gastronómicas que realizamos: puntuaron y comentaron los platos de pescado diseñados por los cocineros Koldo Royo, Ángel León y Nando Jubany. El resultado es un singular libro de recetas, sencillas y sorprendentes, que han pasado el visto bueno de los propios niños.

Este recetario se ha elaborado bajo la campaña **“Hasta aquí hemos llegado por comer pescado”** creada para incentivar el consumo de pescado entre la población infantil y juvenil.

Esperemos que te guste.

Recibe un cordial saludo,



Juan Carlos Martín Fragueiro
Secretario General del Mar y Presidente del FROM



Un recetario con unos jueces muy especiales

¿Quiénes mejor que los propios niños para decir cómo les gusta el pescado?, ¿qué sabores prefieren? o ¿qué presentaciones les resultan más irresistibles?

Con este objetivo, hemos creado un recetario muy singular en el que los más pequeños de la casa se han convertido, por un día, en los críticos gastronómicos más exigentes.

Más de **2.000 niños de 30 colegios** de Madrid, Valencia y Sevilla han degustado, comentado y puntuado (de 0 a 10) cada una de nuestras recetas.

Para poder realizar estas peculiares catas culinarias hemos contado con la valiosa colaboración de **3 cocineros de reconocido prestigio nacional**: Koldo Royo, Ángel León y Nando Jubany. Estos cocineros han diseñado, especialmente para los niños, 34 originales y sencillas recetas de pescado para todos los gustos y bolsillos.

Además, la Fundación Española de la Nutrición, ha participado activamente en la creación de este recetario, aportado interesantes **comentarios y recomendaciones nutricionales** en cada uno de los platos.

¿Y ahora? ¡A comer pescado! Esperamos que este recetario os sea de gran ayuda a todas las familias para descubrir nuevas ideas de cocinar y presentar los platos de pescado.

Koldo Royo



Koldo Royo nació en San Sebastián en 1958 e inició su carrera desde pequeño en el bar de tapas de su padre. Se formó con grandes profesionales en México y Francia, hasta que regresó a España e inauguró su propio restaurante en 1989: Restaurante Koldo Royo (Palma de Mallorca). Koldo ha impartido varios cursos y ha recibido diversos méritos por su éxito en el sector gastronómico. Colabora en programas de radio y televisión, así como en prensa. Es autor de una gran cantidad de libros; el último ha sido: "Tapas y Pintxos de Barcelona".

Ángel León



Este joven chef ha deslumbrado en congresos internacionales de gastronomía, investigación y desarrollo. Nacido en 1978, emprendió su formación en Lleida y, al finalizar, empezó a viajar por Francia y América trabajando en hoteles de reconocido prestigio. De vuelta a España, se convirtió en el jefe de cocina de "La Casa del Templo" hasta que finalmente inauguró su propio restaurante, Aponiente, en el Puerto de Santa María. Ha recibido diversos premios por su gran éxito profesional.

Nando Jubany



Nando Jubany lleva más de 20 años dedicado al mundo de la gastronomía. Aunque nació en Monistrol de Calders (Barcelona) en 1971, tiene su casa matriz en el restaurante Can Jubany, en la plana de Vic, que en 1998 recibió una Estrella Michelin. Otros restaurantes que dirige son Mas d'Osor y Serrat del Figaró. Es colaborador habitual en programas de radio y televisión en Cataluña.

La Fundación Española de la Nutrición (FEN), desde su creación en el año 1984, tiene por objeto la mejora de la nutrición de los españoles a través del estudio y la divulgación. Por ello:

- Facilita y asegura el intercambio de información entre estamentos científicos e industrias alimentarias.
- Participa en la elaboración y realización de investigaciones sobre los distintos estados de situación de los problemas en el terreno nutricional.
- Coopera estrechamente con las organizaciones nacionales e internacionales dedicadas a la nutrición y la alimentación.

Comentarios nutricionales a cargo de:

Gregorio Varela Moreiras, José Manuel Ávila Torres, Susana del Pozo de la Calle, Filipe André Lopes Vinagre, Emma Ruiz Moreno



Aperitivos

- | | | |
|----------|---|----|
| 1 | Mejillones y berberechos abiertos al vapor chino | 10 |
| 2 | Empanadilla casera de caballa, ensalada y miel | 12 |
| 3 | Brocheta de albóndigas de caballa y sepia | 14 |
| 4 | Pirulí de sardinas en aceite de mar | 16 |
| 5 | Buñuelos de bacalao | 18 |
| 6 | Salmonetes con escamas crujientes de papas bravas | 20 |
| 7 | Ensaladilla rusa de bonito en escabeche | 22 |
| 8 | Mikado de brochetas de pulpo y sandía | 24 |



Primeros platos:

| | | |
|-----------|--|----|
| 1 | Calamar en tallarines salteados con verduras y queso | 28 |
| 2 | Pasta de colores, calamares y pistachos | 30 |
| 3 | Sardinas en bocadillo crujiente y mayonesa | 32 |
| 4 | Tallarines de sepia a la carbonara | 34 |
| 5 | Rollitos rellenos de dorada y espinacas con salsa de zanahoria | 36 |
| 6 | Cucuruchos de gulas y espuma de mar | 38 |
| 7 | Coca agridulce de escalibada con boquerones | 40 |
| 8 | Gambas en carpaccio sobre pizza de hojaldre | 42 |
| 9 | Macarrones de arroz a la boloñesa de atún y bonito | 44 |
| 10 | Huevos rellenos de trucha | 46 |
| 11 | Sopa de letras a la marinera | 48 |
| 12 | Atún sobre maki con vinagreta | 50 |
| 13 | Pastel de pescado | 52 |

Segundos platos:

| | | |
|-----------|---|----|
| 1 | Merluza en tortilla y pan con tomate | 56 |
| 2 | Bocaditos de rape y berenjenas | 58 |
| 3 | Atún servido como una hamburguesa con queso, cebolla y pipas | 60 |
| 4 | Hamburguesita de gamba a la meunière | 62 |
| 5 | Filetitos empanados de boquerones rellenos con piscinita de salmorejo | 64 |
| 6 | Chipirones con salsa de tinta y flanes de arroz | 66 |
| 7 | Hamburguesa de salmón | 68 |
| 8 | Bolitas infladas de bacaladilla | 70 |
| 9 | Lubina marinada al limón sobre tartaleta de guacamole | 72 |
| 10 | Crepes rellenos de jurel con crema de tomate | 74 |
| 11 | Merluza en papillot sobre patatas al aroma de ajo | 76 |
| 12 | Rape alangostado con ensalada de frutas y verduras | 78 |
| 13 | Lomos de jurel en pepitoria | 80 |

FROM

Aperitivos

Aperitivos

MEJILLONES Y BERBERECHOS ABIERTOS AL VAPOR CHINO

Nando Jubany



INGREDIENTES

(para 4 personas)

- 16 berberechos
- 16 mejillones
- 8 lomos de anchoa en conserva
- Patatas chips

- Aceitunas rellenas
- 1 hoja de laurel
- 2 dientes de ajo
- 1 cayena

Para la vinagreta:

- El zumo de medio limón
- Unas gotas de vinagre de vino
- 1/2 cucharadita de pimentón
- Aceite de oliva virgen

PREPARACIÓN

- 1** Preparar 300 ml de agua con la hoja de laurel, el ajo y la cayena para hacer el vapor.
- 2** Cuando el agua empiece a hervir, poner encima un escurridor con los mejillones y los berberechos.
- 3** Cuando se abran los berberechos, retirar y esperar a que también lo hagan los mejillones.
- 4** Retirar los berberechos de su cáscara y colocarlos en fila en un plato, intercalando un mejillón, un berberecho, una aceituna, medio filete de anchoa y unas patatas chips.
- 5** Repetirlo 4 veces para que quede una tira rica y variada.

Para la vinagreta:

- 1** Colar el agua del vapor, mezclarla con unas gotas de zumo de limón, vinagre y pimentón y añadir aceite.



TOQUE FINAL

- * Finalmente, aliñar abundantemente la receta con la vinagreta.

COMENTARIO NUTRICIONAL

Kcal. por ración: 175



Esta receta cubre cerca del 9% de las Ingestas Recomendadas de energía para los niños de 6 a 9 años, y además les aporta vitamina D y vitamina B₁₂.

Debido a su bajo contenido en hidratos de carbono, este aperitivo se puede complementar con pan de cereales. Así mejorará su valor nutricional y será una receta aún más equilibrada.



EMPANADILLA CASERA DE CABALLA, ENSALADA Y MIEL

Ángel León



“Aunque no me gusta el pescado, ¡estaba todo muy rico!”

Comentario de un alumno de 5º Madrid



INGREDIENTES

(para 4 personas)

Para la empanadilla de caballa:

- 2 caballas
- 2 g de tomillo
- 1 cebolla picada
- 2 dientes de ajo
- Aceite de oliva
- Pasta para empanadillas
- Tomate natural entero
- 1 cucharada de azúcar
- (1 lata pequeña)

Para la ensalada y la vinagreta de miel:

- 250 g de lechuga fresca
- 2-3 tomates maduros
- 1 cebolla cortada en juliana
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de vinagre de jerez
- 2 cucharadas de miel
- 50 g de piñones

PREPARACIÓN

Para la empanadilla de caballa:

- 1** Dorar la cebolla con un poquito de aceite a fuego medio y añadirle el tomillo.
- 2** Poner los tomates enteros, sin añadir el agua de la lata, y tras un buen rato a fuego lento, añadir el azúcar para corregir el punto de acidez.
- 3** Limpiar las caballas y quitarles las espinas para conseguir unos lomos limpios.
- 4** En una sartén, freír los ajos con abundante aceite. Retirar del fuego y quitar los ajos. Incorporar los lomos y, una vez fritos, dejar enfriar para conseguir el confite de caballa.
- 5** Rellenar la pasta de las empanadillas con la caballa, desmigada y mezclada con el guiso de tomate. Cerrar y freír.
- 6** Retirar las empanadillas del aceite y escurrirlas con papel de cocina absorbente.

Para la ensalada y vinagreta de miel:

- 1** Hacer una ensalada de tomate, lechuga y cebolla tradicional. Cortar y mezclar.
- 2** Elaborar la vinagreta mezclando aceite, vinagre, miel y piñones.

TOQUE FINAL

- * Para darle un punto de color a esta receta, colocar encima de la empanadilla unas hojitas de perejil.



COMENTARIO NUTRICIONAL

Kcal. por ración: 257



Este plato es una fuente de micronutrientes, debido a la gran variedad de alimentos que lo componen, especialmente de vitaminas.

Contiene minerales como: potasio y fósforo; y vitaminas como: niacina, B6, ácido fólico, B₁₂, C, A, D y E. Concretamente, aporta el 164% de las necesidades de B₁₂ de un niño de 6 a 9 años, esta vitamina es importante para las células en fase de división activa y ayuda a evitar la anemia perniciosa.

BROCHETA DE ALBÓNDIGAS DE CABALLA Y SEPIA

Koldo Royo



“La albóndiga estaba muy buena y la manzana le daba un toque dulce muy rico.”

Comentario de un alumno de 6º Madrid

INGREDIENTES

(para 4 personas)

- 250 g de carne de caballa
- 150 g de sepia
- 2 rebanadas de pan de molde untado en leche
- 1 cebolla pequeña picada
- 2 dientes de ajo picados
- 2 manzanas peladas y partidas en cuadrados
- Harina
- Aceite de oliva

Para la salsa de manzana:

- 1 cebolla picada
- 1 manzana pelada
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 vaso pequeño de mosto de uva
- 1/2 litro de caldo de pescado
- Unas hebras de azafrán
- 1 cucharadita de maicena

PREPARACIÓN

Para las albóndigas:

- 1 Picar la carne de caballa y la sepia muy finas. Añadir la cebolla, el pan escurrido, el ajo y la sal.
- 2 Mezclar todo y hacer bolitas.
- 3 Pasarlas por harina y colocarlas en unas brochetas. Intercalar: albóndiga - manzana - albóndiga. Freírlas.

Para la salsa de manzana:

- 1 Rehogar la cebolla. Añadir el azafrán y la manzana. Remojar con mosto y, en 2 minutos, mojar con el caldo de pescado.
- 2 Cocer durante unos 15 minutos, removiendo de vez en cuando. Triturar. Pasarlo todo por un colador fino. Devolverlo al fuego y ligar con un punto de maicena. Sazonar.



COMENTARIO NUTRICIONAL

Kcal. por ración: 386

- Desde el punto de vista calórico, esta receta posee un valor energético medio que cubre cerca del 19% de las Ingestas Recomendadas para los niños de 6 a 9 años. Es un plato muy rico en nutrientes, como el hierro, el yodo, el potasio, el fósforo y, especialmente, el selenio. Además, incluye vitaminas, como la B₂, la B₆, la niacina y, en mayor cantidad, la B₁₂ y la D.
- Se puede combinar, por ejemplo, con un plato de verdura de hojas o legumbres, ambos ricos en ácido fólico, con lo que se incrementarán sus nutrientes, además de darle color al plato para que resulte más atractivo.



PIRULÍ DE SARDINAS EN ACEITE DE MAR

Koldo Royo



“Muy original.
¡Me gustaría hacerlo
en mi casa!”

Comentario
de un alumno de 5º
Madrid



INGREDIENTES

(para 4 personas)

- 1 lata de sardinas en aceite
- 4-5 patatas
- 1 zanahoria pequeña picada en daditos pequeños y cocida
- 50 g de guisantes extra finos cocidos
- 20 g de cebolla picada muy fina
- Mayonesa
- Aceitunas negras sin hueso
- Pan frito molido

PREPARACIÓN

1 Secar las aceitunas sin hueso horneándolas a 80°C. Cuando estén secas, picarlas hasta convertirlas en polvo.

2 Mezclar este polvo con el pan frito molido.

3 Cocer las patatas con la piel. Pelarlas y chafarlas hasta convertirlas en puré.

4 Agregar el aceite de la lata de sardinas. Rectificar la sal, si es necesario.

5 Escurrir las sardinas. Picarlas y mezclarlas con la zanahoria, los guisantes y la cebolla.

6 Hacer unas bolas con las manos.

7 Estirar el plástico de cocina, poner un poco de puré en el centro, una bolita de sardina y enrollarlo de manera que el relleno quede dentro.

8 Dejar las bolitas en el frigorífico para que tomen cuerpo y, al cabo de 2 horas, darles una ligera capa de mayonesa.

9 Rebozar las bolitas en la mezcla de polvo de aceituna y pan frito.

TOQUE FINAL

* Pinchar cada bolita con una brocheta de madera. Una forma divertida y cómoda para que los más pequeños coman pescado, sin darse cuenta.



COMENTARIO NUTRICIONAL

Kcal. por ración: 350



Una ración cubre el 17% de las Ingestas Recomendadas diarias de energía para los niños de 6 a 9 años. Es un plato rico en Omega-3, vitaminas B₁₂, A, D y E. Además, contiene cantidades significativas de minerales, como el selenio y el potasio.



Los ácidos grasos poliinsaturados Omega-3 son importantes para el sistema cardiovascular, inmunitario y para el desarrollo del sistema nervioso y el crecimiento.



BUÑUELOS DE BACALAO

Koldo Royo



“Me ha gustado su sabor
y su relleno ¡Estaba muy
bueno!”

Comentario
de un alumno de 6º
Madrid

INGREDIENTES

(para 4 personas)

- 350 g de bacalao desmigado
puesto en remojo
- 200 g de harina
- 100 g de mantequilla
- 1 vaso de agua
- 4 huevos
- 1 cucharadita de ajo picado
- 1 cucharadita de perejil picado
- Sal
- Aceite de oliva

PREPARACIÓN

- 1 Mezclar en una cazuela el agua, la mantequilla y una pizca de sal. Llevar a ebullición.
- 2 En cuanto rompa a hervir, retirar del fuego y añadir la harina, removiendo con la pala de madera hasta conseguir una masa homogénea.
- 3 Dejarla reposar. A continuación añadir los huevos, uno por uno, removiendo lenta y suavemente.
- 4 Picar el bacalao.
- 5 Incorporar el bacalao y el perejil picado a la mezcla de mantequilla y harina.
- 6 Por último, agregar el ajo picado.
- 7 Hacer bolitas del tamaño deseado.

- 8 Con la ayuda de dos cucharitas pequeñas, freír en abundante aceite caliente a 170°C, durante unos 6 minutos aproximadamente.



TOQUE FINAL

- * Para conseguir una receta más equilibrada y sabrosa, es recomendable utilizar perejil fresco y servirla acompañada de verduras.

COMENTARIO
NUTRICIONAL

Kcal. por ración: 660



Es un plato con un alto contenido energético debido al elevado porcentaje de grasas que incluye esta receta. Aún así, aporta elevadas cantidades de proteínas de buena calidad, cubriendo el 100% de las Ingestas diarias Recomendadas para los niños de 6 a 9 años, y es abundante fuente de hierro, yodo, selenio, fósforo, ácido fólico, niacina y vitaminas B₁, B₁₂, A y E.

8

Puntuación
niños

SALMONETES CON ESCAMAS CRUJIENTES DE PAPAS BRAVAS

Nando Jubany



“Me ha gustado porque
estaba todo en su punto.”

Comentario
de un alumno de 5º
Valencia



INGREDIENTES

(para 4 personas)

- 8 salmónetes de unos 100 g cada uno
- 4 patatas medianas peladas
- 8 cucharadas de mayonesa
- 4 cucharadas de ketchup
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

- 1** Cortar las patatas en rodajas finas y trocearlas con el cuchillo hasta que parezcan escamas de pescado.
- 2** Freír en aceite abundante hasta que estén crujientes.
- 3** Sacar los lomos de los salmonetes y cortarlos por la mitad. Salpimentarlos y freírlos en la sartén por el lado de la piel hasta que estén cocidos.
- 4** Girar los lomos y cocerlos 10 segundos más por la parte de la carne.
- 5** Guardar el aceite que nos queda en la sartén.
- 6** Para la salsa, mezclar el ketchup, la mayonesa y el aceite que ha sobrado de freír el pescado. Rectificar la sal y poner unas gotitas de salsa en el plato.

TOQUE FINAL

- * Para conseguir un impacto visual sorprendente, colocar los trozos de salmonete en el plato de forma dispersa y cubrirlos con las escamas de patata. Le dará ese toque irresistible.



COMENTARIO NUTRICIONAL

Kcal. por ración: 566



Se trata de un plato lleno de color que cubre el 28% de las Ingestas Recomendadas de energía para los niños de 6 a 9 años.

El salmonete es un pescado semigraso que aporta ácidos grasos poliinsaturados, tiene proteínas de alto valor biológico y contiene vitaminas B₆ y B₁₂.



ENSALADILLA RUSA DE BONITO EN ESCABECHE

Ángel León



“El ingrediente que más me ha gustado es el bonito. ¡Estaba delicioso!”

Comentario de un alumno de 6º Sevilla

INGREDIENTES

(para 4 personas)

- 650 g de bonito fresco
- 3 patatas
- 1 zanahoria
- 100 g de judías verdes
- 100 g de guisantes
- 1 limón
- 1 bote de mayonesa
- 1 ajo
- 2 huevos
- Aceite de oliva
- 2 cucharadas de vinagre

PREPARACIÓN

Para la ensaladilla:

- 1 Pelar las patatas y cortar en tacos. Cocer con los huevos que se han lavado bien anteriormente y añadir un poco de sal.
- 2 Escurrir las patatas cuando estén listas.
- 3 Pelar los huevos y cortar en rodajas.
- 4 Chafar las patatas en una fuente con un tenedor hasta obtener un puré y añadir la zanahoria, los guisantes y las judías, previamente cocidos.
- 5 Agregar la mayonesa y mezclar todo.
- 6 Añadir un chorro de limón y reservar.

Para el escabeche de bonito:

- 1 Cortar el bonito, sacarle los lomos y quitarle las espinas.

- 2 Freír el bonito con un poco de aceite de oliva.

- 3 Añadir el diente de ajo y rehogar durante 20 minutos. finalmente, echar las cucharadas de vinagre y un poco de aceite.

TOQUE FINAL

Para obtener un menú más ligero, se puede reducir la cantidad de mayonesa de la receta.



COMENTARIO NUTRICIONAL

Kcal. por ración: 790

Este plato, debido a la gran cantidad de mayonesa que contiene, tiene un gran aporte energético.

Es una receta rica en proteínas, Omega-3, yodo, potasio, fósforo y vitaminas del grupo B, como niacina y B₁₂. Además, el bonito es un pescado graso fuente de vitaminas liposolubles como la A y la D, que cubren la totalidad de las Ingestas Recomendadas para los niños de 6 a 9 años.

MIKADO DE BROCHETAS DE PULPO Y SANDÍA

Nando Jubany



“El pulpo está muy bueno
y la sandía le da un
saborcillo muy fresco.”

Comentario
de un alumno de 6º
Valencia



INGREDIENTES

(para 4 personas)

- 16 tacos de pulpo hervido
- 16 tacos de sandía
- 16 brochetas
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- Aceite de oliva virgen
- 1 cucharadita de sal gruesa
- 1 cucharadita de cebollino picado

PREPARACIÓN

- 1** Pinchar los dados de sandía con el pulpo y añadir abundante aceite, sal gruesa y pimentón dulce.
- 2** Freír las brochetas procurando que queden bien doraditas por un lado y, por el otro, justo en su punto de cocción.
- 3** Disponerlas en un plato llano, procurando que se parezca a un Mikado.
- 4** Pintar con el aliño que haya quedado en el plato donde estaban las brochetas (aceite, sal y pimentón) con la ayuda de un pincel.

TOQUE FINAL

- * Para finalizar, espolvorear, por encima, un poco de pimentón dulce y cebollino picado.



COMENTARIO NUTRICIONAL



Kcal. por ración: 113



Plato muy ligero que cubre el 6% de las Ingestas Recomendadas de energía para un niño entre 6 y 9 años y el 10% de las de proteínas.



Destacar la sandía y su contenido en carotenoides sin actividad pro-vitáminica como el licopeno, siendo este alimento una de las principales fuentes dietéticas de este compuesto asociado a la disminución de las enfermedades cardiovasculares.



FROM



Primeros platos

Primeros platos

9

Puntuación
niños

CALAMAR EN TALLARINES SALTEADOS CON VERDURAS Y QUESO

Nando Jubany



“Lo que más me ha gustado ha sido el calamar. ¡Riquísimo!”

Comentario
de un alumno de 4º
Madrid



(para 4 personas)

INGREDIENTES

- 2 calamares grandes
- 200 g de zanahoria
- 200 g de calabacín
- 100 g de cebolla tierna
- 1 bandejita de tomates cherry
- 100 g de queso fresco
- 10 g de cebollino
- 10 g de perejil
- 10 g de albahaca
- 1/2 vaso de aceite de oliva suave
- 2 cucharadas de salsa de soja

PREPARACIÓN

- 1** Limpiar y abrir los calamares.
- 2** Cortar el calamar en láminas finas, imitando la forma de los tallarines.
- 3** En un wok o sartén bien caliente saltear el calamar con unas gotitas de aceite.
- 4** Aparte, saltear en aceite muy caliente las verduras cortadas de forma alargada, para que también parezcan tallarines.
- 5** Añadir el calamar y unas gotas de salsa de soja. Probar y, si hace falta, corregir la sal.
- 6** Mezclar los tomatitos partidos por la mitad.
- 7** A continuación, preparar un aceite de finas hierbas triturando con una batidora la albahaca, el perejil y el cebollino. Colarlo.

- 8** Mezclar este aceite con el queso cortado a daditos.

TOQUE FINAL

- * **A la hora de servir, poner los daditos de queso por encima del calamar y las verduras. ¡Le dará un aspecto delicioso y resaltará su sabor!**

COMENTARIO NUTRICIONAL



Kcal. por ración: 317



Esta receta es rica en fósforo y en vitaminas C, E y especialmente A, nutriente esencial para ayudar a una correcta visión, crecimiento y funcionamiento del sistema inmune.



Un buen complemento para mejorar el equilibrio nutricional de dicha receta es acompañar este plato con otro rico en hidratos de carbono complejos, que contenga, por ejemplo: patatas, pasta o arroz.

PASTA DE COLORES, CALAMARES Y PISTACHOS

Ángel León



“Los calamares
estaban riquísimos.”

Comentario
de un alumno de 6º
Madrid



(para 4 personas)

INGREDIENTES

Para la salsa de pistachos:

- 100 g de pistachos pelados
- 1 vaso de leche
- 1 vaso de agua
- Sal y pimienta

Para la salsa de ñoras:

- Pulpa de cuatro ñoras
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- Sal
- 2 cayenas

Para la vinagreta de tinta de calamar:

- Tinta de dos calamares
- 1 cebolla picada
- Sal y pimienta
- 3 cucharadas de vinagre
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1/2 vaso de agua
- 1 cucharada de tomate concentrado

Para la pasta de colores:

- 160 g de calamares
- 300 g de pasta de colores
- 100 g de pistachos pelados
- 1 ajo tierno
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta
- 1 pimiento del piquillo
- Habas y guisantes frescos

8,90

Puntuación
niños

PREPARACIÓN

Para la salsa de pistachos:

- 1 Triturar todos los ingredientes con la batidora hasta que la salsa quede muy fina.

Para la salsa de ñoras:

- 1 Sofreír la pulpa de las ñoras, remojar en aceite de oliva y sal.
- 2 Añadir el aceite de oliva y dos cayenas y dejar pochar lentamente durante 15 minutos.
- 3 Colar apretando la pulpa lentamente con un colador fino.

Para la vinagreta de tinta de calamar:

- 1 Sofreír la cebolla picada muy fina, hasta que quede muy dorada.
- 2 Añadir la tinta de los dos calamares y el resto de los ingredientes. Cocer lentamente durante 5 minutos. Triturar y colar.

Para la pasta de colores:

- 1 Cocer la pasta durante 8 minutos. Tostar los pistachos a 80°C durante 1 hora. Reservar unos cuantos enteros y picar el resto en el mortero.
- 2 Limpiar los calamares conservando su piel y cortarlos en rodajas.
- 3 Escaldar y pelar las habas y los guisantes frescos. Picar finamente el ajo tierno. Cortar el pimiento del piquillo en dados muy pequeños.

★ TOQUE FINAL

- ★ Y por último saltear rápidamente en una sartén con aceite: el ajo tierno y el pimiento, y añadir las rodajas de calamar, rebozadas a la romana.

COMENTARIO NUTRICIONAL

 Kcal. por ración: 891



Este plato ofrece un alto contenido energético que aporta más del 85% de las Ingestas Recomendadas de proteínas para los niños de 6 a 9 años.



Esta receta es rica en numerosos micronutrientes: calcio, hierro, yodo, magnesio, zinc, potasio, fósforo, selenio, vitamina B., niacina, ácido fólico y vitaminas A y E.

8,90

Puntuación
niños

SARDINAS EN BOCADILLO CRUJIENTE Y MAYONESESA

Nando Jubany



“Me ha gustado el
sofrito y la sardina
¡Yo soy mucho
de pescado!”

Comentario
de un alumno de 4º
Madrid



INGREDIENTES

(para 4 personas)

- 16 sardinas
- 2 cebollas medianas
- 4 tomates maduros
- Sal
- 1 *baguette* precocida congelada
- 2 cucharadas de mayonesa

PREPARACIÓN

- 1** Quitar las escamas de las sardinas y filetearlas.
- 2** Cortar la *baguette* en rebanadas muy finas.
- 3** En una sartén, hacer un sofrito con la cebolla picada y el tomate rallado sin pepitas.
- 4** Sobre el pan, colocar una capa de sofrito, cuatro lomos de sardina salpimentados previamente, una cucharadita más de sofrito y tapar con otra capa de pan.
- 5** Tostarlo directamente sobre una sartén caliente hasta que el pan quede crujiente. No conviene que se dore muy rápidamente.



TOQUE FINAL

- * Para una presentación espectacular de este plato, colocar unas lágrimas de mayonesa al lado de los bocadillos.

COMENTARIO NUTRICIONAL



Kcal. por ración: 450



Este plato cubre el 22% de las Ingestas Recomendadas de energía y el 68% de las de proteína necesarias para los niños de 6 a 9 años. Además, contiene Omega-3, hierro, yodo, fósforo, potasio y vitaminas, como las B₂, C, A, E, B₁₂, D y selenio.

TALLARINES DE SEPIA A LA CARBONARA

Ángel León



“Me ha encantado porque
olía muuuu bien.”

Comentario
de un alumno de 6º
Sevilla

INGREDIENTES

(para 4 personas)

- 1 sepia
- Aceite de oliva
- Sal
- 400 g de pasta de tallarines

Para la salsa carbonara:

- 4 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- 1 cebolla
- 1 puerro

- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva
- 2 vasos de nata fresca
- 250 g de beicon ahumado
- Restos de la sepia

PREPARACIÓN

8,65

Puntuación
niños

- 1 Hervir la pasta durante 15 minutos y reservar.

Para la sepia:

- 1 Limpiar muy bien la sepia y congelarla envuelta en plástico transparente de cocina durante 24 horas.

- 2 Pasado este tiempo, cortarla en finas tiras en forma de tallarín.

- 3 Pasar la sepia cortada por la plancha hasta que quede tierna.

Para la salsa carbonara:

- 1 Sofreír el ajo en el aceite de oliva y añadir la cebolla para que se poche.

- 2 Añadir el puerro y el laurel al sofrito y, tras unos 15 minutos, mezclar todo enérgicamente y dejarlo 30 minutos a fuego lento hasta que la salsa coja consistencia.

- 3 Añadir el beicon ahumado y dejarlo guisar lentamente.

- 4 Añadir y rehogar el resto de la sepia. Tras 25 minutos, agregar la nata y dejarla reducir lentamente hasta la mitad.

- 5 Pasar por un colador hasta obtener un líquido con todo el sabor unificado.

TOQUE FINAL

- * Para aligerar esta receta, se puede servir con menor cantidad de salsa ¡Rica y sana!

COMENTARIO NUTRICIONAL



Kcal. por ración: 934



El aporte energético de este plato variará según la cantidad de salsa que se incluya, ya que la energía proviene mayoritariamente de las grasas contenidas en ella.



Es una receta rica en fósforo, vitamina B₁, B₂, A, niacina y B₁₂, ya que la sepia es un molusco bajo en grasa y con un elevado contenido en selenio, fósforo, hierro y sodio.

8,50

Puntuación
niños

ROLLITOS RELLENOS DE DORADA Y ESPINACAS CON SALSA DE ZANAHORIA

Koldo Royo



INGREDIENTES

(para 4 personas)

- Los lomos fileteados de 1 dorada de acuicultura de unos 400 g
- 8 láminas de lasaña
- 2 manojos de espinacas limpias
- 1 cebolla

- 2 tomates maduros pelados y sin las semillas
- 50 g de champiñones
- Aceite de oliva
- Queso rallado (opcional)

Para la salsa:

- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- Queso de cabra
- Un poco de aceite
- Agua o caldo de verduras
- 1 cucharada de maicena

PREPARACIÓN

Para el relleno:

- 1** Saltear la cebolla picada en una sartén. Cuando esté hecha, añadir el tomate troceado.
- 2** Añadir las espinacas, saltear y rectificar la sal.
- 3** En una sartén, pasar los filetes de dorada por la plancha.

Para la salsa:

- 1** Rehogar la cebolla y añadir la zanahoria y el queso.
- 2** Cuando esté tierno, agregar el caldo y dejar cocer unos 15 minutos, removiendo de vez en cuando.
- 3** Agregar la maicena, dejar hervir un momento y pasar por la batidora. Rectificar la sal, si es necesario.
- 4** Estirar la pasta. Cubrir con espinacas, colocar la dorada y de nuevo poner espinacas.

- 5** Envolver formando un rollito. Colocar en una fuente de horno engrasada y calentar.

TOQUE FINAL

- * Para servirlo, cubrir los rollitos con la salsa de zanahoria y si se desea, espolvorear con queso rallado ¡Buenísimo!



COMENTARIO NUTRICIONAL

Kcal. por ración: 504



Estos rollitos constituyen cerca del 25% de las Ingestas Recomendadas de energía para los niños de 6 a 9 años.

Es un plato rico en proteínas de alto valor biológico, aportando cerca del 68% de las Ingestas Recomendadas diarias para la población infantil.

Es una buena fuente de minerales como el selenio, el potasio, el hierro y el fósforo. Además, la receta incluye espinacas, un alimento nutricionalmente interesante, por su alto contenido en fibra, hierro, magnesio, calcio, potasio, vitamina C, carotenoides y, especialmente, ácido fólico.



CUCURUCHOS DE GULAS Y ESPUMA DE MAR

Ángel León



“Está buenísimo. Es una forma diferente de comer pescado. Así me gusta más.”

Comentario
de un alumno de 6º
Madrid



INGREDIENTES

(para 4 personas)

Para las gulas:

- 250 g de gulas
- 4 dientes de ajo
- 1/2 guindilla
- 1 cucharada de aceite de oliva

Para los cucuruchos:

- 120 g de harina de garbanzo
- 120 g de harina de trigo
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1/2 litro de agua
- 1 cebolleta

- 1 ramillete de perejil
- Sal
- Pimienta

Para la espuma de mar:

- 125 g de berberechos
- 25 g de mantequilla

PREPARACIÓN

8,50

Puntuación
niños

Para las gulas:

- 1 Sofreír en aceite de oliva un poco de ajo cortado muy fino y una pizca de guindilla.
- 2 Pasar las gulas por el sofrito levemente.

Para los cucuruchos:

- 1 Tamizar las harinas para rechazar cualquier parte húmeda de la harina y mezclarlas en un bol.
- 2 Agregar 1/2 litro de agua, la cebolleta picada muy fina, perejil, sal y pimienta hasta conseguir una textura espesa, no muy líquida.
- 3 En una sartén con aceite hirviendo, blanquear la masa en forma de tortitas. Retirarlas.
- 4 Antes de que se enfríen, darles forma de cono y pasarlos por el horno a 180°C durante 4 minutos.

Para la espuma de mar:

- 1 Preparar los berberechos en una olla al vapor.
- 2 Añadir la mantequilla al caldo de los berberechos y mezclar con la batidora hasta conseguir una espuma con un sabor muy agradable.
- 3 Rellenar los cucuruchos con las gulas.

TOQUE FINAL

- * Para conseguir una presentación irresistible, colocar un poco de espuma en la superficie.

COMENTARIO NUTRICIONAL



Kcal. por ración: 340



Esta receta combina el pescado con alimentos de origen vegetal, con lo que se consigue que el plato contenga el porcentaje recomendado de energía necesaria en la dieta diaria infantil con proteínas, lípidos o grasas e hidratos de carbono.



Además, es un plato rico en fósforo, selenio, ácido fólico y vitaminas B₁₂, A y E.

8,10

Puntuación
niños

COCA AGRIDULCE DE ESCALIBADA CON BOQUERONES

Koldo Royo



“¡Los boquerones
estaban de muerte!”

Comentario
de un alumno de 4º
Madrid



INGREDIENTES

(para 4 personas)

- 4 láminas de hojaldre de 10 x 6 cm
- Azúcar moreno
- Vinagre balsámico
- Aceite de oliva
- 1 cebollino picado

Para la escalibada:

- 1 berenjena
- 1 pimiento rojo
- 1 cebolla
- Aceite de oliva
- Sal

Para los boquerones en vinagre:

- Boquerones previamente congelados (8 lomitos por ración)
- Aceite de oliva
- Vinagre de Jerez
- Ajo
- Laurel
- Sal

PREPARACIÓN

- 1** Para preparar la escalibada: asar el pimiento, la berenjena y la cebolla con sal y aceite.
- 2** Cuando estén fríos, pelarlos y picarlos. A continuación, aliñar con sal, pimienta, aceite y unas gotas de vinagre de Jerez y reservar.
- 3** Poner los boquerones en vinagre durante una hora. Escurrirlos bien y cubrirlos con aceite de oliva virgen, ajo y laurel.
- 4** Hornear el hojaldre.
- 5** Colocar la escalibada encima del hojaldre y rociar con una reducción de vinagre balsámico.
- 6** Poner los boquerones sobre la escalibada y espolvorear con un poco de azúcar y cebollino picado. Gratinar en el horno hasta que el azúcar caramelice.
- 7** Rociar todo con un chorro de aceite de oliva virgen.

TOQUE FINAL

- * Colocar la coca en un plato y decorar su alrededor con vinagre balsámico y aceite de oliva.



COMENTARIO NUTRICIONAL

Kcal. por ración: 448



Su aporte energético cubre cerca del 22% de las Ingestas Recomendadas de energía para los niños de 6 a 9 años. Es un plato rico en grasas monoinsaturadas provenientes del aceite de oliva que junto con las del pescado mejoran la calidad de las grasas.

Los boquerones son ricos en Omega-3, proteínas, selenio, hierro, niacina y vitamina D, cubriendo el 100% de las ingestas diarias recomendadas de esta vitamina, que favorece la absorción del calcio y su fijación en el hueso.

Es un receta muy fresca y nutritiva, ideal para consumirla en verano.



GAMBAS EN CARPACCIO SOBRE PIZZA DE HOJALDRE

Nando Jubany



“¡Me ha gustado
todo, todo, y todo!”

Comentario
de un alumno de 6º
Madrid

INGREDIENTES

(para 4 personas)

- 16 gambas*
- 1 placa de hojaldre
- 4 tomates maduros
- 200 g de mozzarella
- Sal y pimienta
- Sal gruesa

*También se puede utilizar atún o salmón.

PREPARACIÓN

7,75

Puntuación
niños

- 1** Pelar las gambas y retirarles el intestino.
- 2** Ponerlas, de cuatro en cuatro, en bolsas de plástico y aplastarlas uniformemente con la ayuda de un rodillo, de modo que nos queden en forma de círculo.
- 3** Congelar y reservar.
- 4** Estirar la placa de hojaldre y cortarla en forma de círculo. Para conseguir un corte perfecto, se puede utilizar, a modo de plantilla, un plato de postre.
- 5** Disponer el hojaldre en placa para ir al horno y cubrirlo de tomate rallado, previamente aliñado.
- 6** Cocer al horno a 160°C durante unos 35 minutos.
- 7** Comprobar que el hojaldre esté cocido y cubrir la pizza con la mozzarella rallada.

- 8** Ponerlo otra vez al horno hasta que se funda el queso y, una vez lo tengamos, poner encima de cada pizza un disco de gamba.
- 9** Salpimentar y con el mismo calor de la pizza se cocerá el carpaccio de gambas.

TOQUE FINAL

- ★ **Aliñar con sal gruesa, pimienta y aceite de oliva. Se puede decorar con rúcula.**



COMENTARIO NUTRICIONAL



Kcal. por ración: 412



Este plato cubre cerca del 21% de las Ingestas Recomendadas de energía para los niños de 6 a 9 años y aporta proteína, calcio, yodo y selenio. También es fuente de fósforo, magnesio, niacina y vitaminas C y B₁₂.



7,75

Puntuación
niños

MACARRONES DE ARROZ A LA BOLOÑESA DE ATÚN Y BONITO

Koldo Royo



“Está muy rica y está
hecha con pescado,
¡qué rico!”

Comentario
de un alumno de 6º
Madrid



INGREDIENTES

(para 4 personas)

- 400 g de macarrones
- Queso rallado (opcional)

Para la boloñesa de atún:

- 200 g de bonito congelado
- 100 g de atún en aceite
- 1 vaso de caldo de pescado
- 1 zanahoria grande picada
- 1 cebolla picada
- 1 diente de ajo fileteado
- 80 g de apio blanco picado
- 2 hojas de laurel
- 100 g de jamón picado
- 8 tomates maduros pasados por el pasapurés
- 1 cucharadita de azúcar moreno
- Aceite de oliva
- Pimienta y sal
- Perejil picado

PREPARACIÓN

1 Cocer los macarrones en abundante agua con sal. Escurrir y reservar.

2 Rehogar el diente de ajo y la cebolla. Cuando esté transparente, hacer lo mismo con el apio y, después, con la zanahoria y el laurel.

3 Añadir el jamón al sofrito. Saltear durante unos minutos y agregar el bonito previamente descongelado. Dar unas vueltas y añadir también el atún con un poco del aceite de la lata.

4 Después, añadir el tomate y el azúcar. Dejar reducir.

5 Añadir el caldo de pescado y rectificar la sal, si es necesario.

6 Dejar a fuego lento durante 2 minutos.

7 Por último, espolvorear con perejil.

8 Mezclar los macarrones con la salsa y servir caliente.



COMENTARIO NUTRICIONAL

Kcal. por ración: 641

Este plato contiene, aproximadamente, el 32% de las Ingestas Recomendadas de energía diaria para los niños de 6 a 9 años. Las grasas que posee son de buena calidad.

Esta receta es rica en selenio, niacina, vitamina B₁₂, D y A. Esta última vitamina es fundamental para el buen funcionamiento de la retina, la visión nocturna y el buen estado de la piel y las mucosas.

HUEVOS RELLENOS DE TRUCHA

Koldo Royo



“Es un plato muy original,
las orejas de aceitunas le
dan un toque riquísimo.”

Comentario
de un alumno de 6º
Madrid

INGREDIENTES

(para 4 personas)

- 2 lomos de trucha limpios
- 4 huevos cocidos
- Aceite de oliva
- 2 dientes de ajo
- Aceitunas negras picadas
- 1 patata pelada, cocida y troceada fina
- Mayonesa

7,75

Puntuación
niños

PREPARACIÓN

- 1** Cocer los huevos, pelarlos y partarlos por la mitad.
- 2** Poner los dientes de ajo pelados y los lomos de trucha en una cazuela. Cubrir todo con aceite de oliva.
- 3** Cocer a fuego lento durante 10 minutos para que se confite el pescado. Transcurrido ese tiempo, retirar del fuego.
- 4** Cuando esté a temperatura ambiente, sacar los lomos y desmigalar la carne. Reservar.
- 5** Sacar las yemas de los huevos. Reservar las claras enteras. Picar las yemas en un recipiente y mezclarlas con las aceitunas y la patata.
- 6** Añadir la trucha desmigada y mezclar todo con la mayonesa.
- 7** Rellenar las claras que habíamos reservado con esta mezcla.



TOQUE FINAL

- * Decorar los huevos con la aceituna (ojos y nariz) y el cebollino (cola) como si fuesen ratoncitos.
- ¡Creatividad y salud en una misma receta!

COMENTARIO NUTRICIONAL

Kcal. por ración: 177



Es un plato con un bajo contenido energético, aproximadamente el 9% de las Ingestas Recomendadas para los niños de 6 a 9 años. El 33% de esta energía la aportan las proteínas.

Además, contiene cantidades importantes de yodo, selenio y vitaminas B₂, Niacina, B₁₂ y D.

Su presentación es muy creativa y divertida, una buena recomendación es añadirle un poco de color con verduras, hortalizas o legumbres, así se convertirá en un plato perfecto para las comidas o las cenas.



SOPA DE LETRAS A LA MARINERA

Ángel León



“Me ha gustado notar el
sabor del pescado.”

Comentario
de un alumno de 5º
Valencia



INGREDIENTES

(para 4 personas)

- 1 kg de mejillones
- 1/2 kg de chirlas
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla picada
- 1 ramillete de perejil
- 1 ramillete de hierbabuena
- 3 hebras de azafrán
- 25 g de pasta de letras

PREPARACIÓN

- 1** Abrir las cáscaras de los moluscos al vapor en una olla tapada y añadir los dientes de ajo.
- 2** Quitar las cáscaras de los mejillones y conservar el caldo en el que se han cocido los moluscos.
- 3** Hervir los ajos, la cebolla, el perejil, la hierbabuena y el azafrán en agua abundante y añadir los moluscos en su jugo.
- 4** Dejar reposar y, cuando esté frío, añadir el azafrán.
- 5** Cocer la pasta con el mismo caldo que se había utilizado para los moluscos.
- 6** Si se desea, añadir los mejillones y las chirlas.

COMENTARIO NUTRICIONAL



Kcal. por ración: 175



Esta receta cubre el 9% de las Ingestas Recomendadas de energía para los niños de 6 a 9 años. Es un plato rico en selenio, yodo, fósforo, hidratos de carbono complejos, proteínas y, además, es muy bajo en grasas.

TOQUE FINAL

- * Para darle un aire divertido, añadirle trocitos de pescado, verduras de colores o *snaks* salados como decoración. ¡Una receta original y nutritiva!

ATÚN SOBRE MAKI CON VINAGRETA

Nando Jubany



“Lo que más me ha gustado son las algas y las huevas de trucha.”

Comentario
de un alumno de 6º
Madrid

INGREDIENTES

(para 4 personas)

- 150 g de atún en conserva
- 4 hojas de alga nori
- 5 patatas peladas y cortadas a dados
- 2 zanahorias peladas y cortadas a dados
- 50 g de guisantes
- 50 g de judía fina
- 1 huevo duro
- 80 g de mayonesa
- Unas gotas de vinagre
- Sal
- Cebollino
- Unas gotas de zumo de limón
- 6 rábanos
- 1 lata de huevas de trucha (opcional)

7,50

Puntuación
niños

PREPARACIÓN

- 1** Cocer las verduras en un recipiente con agua y sal. Una vez cocidas, escurrirlas y refrescarlas en agua con hielo.
- 2** Para preparar la ensaladilla, mezclar las verduras cortadas en daditos con el huevo duro picado, 100 g de atún y la mayonesa.
- 3** Rectificar la sal y añadir unas gotas de vinagre.
- 4** Sobre una hoja de alga nori, extender la ensaladilla y enrollarla como un canelón para conseguir los makis.
- 5** Cortar en rodajas los makis de ensaladilla y encima de cada uno colocar un montoncito de atún.
- 6** Emplatar el rábano cortado finamente a rodajas y escalonado. Encima, colocar en fila los makis de ensalada.



COMENTARIO NUTRICIONAL

 **Kcal. por ración: 403**

 Una ración cubre aproximadamente un 20% de las Ingestas Recomendadas de energía y el 45% de las necesidades diarias de proteínas para los niños de 6 a 9 años.

 Es un plato rico en vitaminas B₆, B₁₂, E, D y A. Además es rico en ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados, entre ellos los Omega-3, que son beneficiosos para la prevención de enfermedades cardiovasculares, refuerzo del sistema inmune y necesarios en el desarrollo del sistema nervioso y el crecimiento.



TOQUE FINAL

- * Aliñar con una vinagreta hecha con unas gotas de zumo de limón, aceite y un poco de cebollino picado. También podemos añadirle a la vinagreta huevas de trucha para darle un toque de color y una textura crujiente.

PASTEL DE PESCADO

Koldo Royo



“Me ha encantado su sabor. ¡No me lo esperaba!”

Comentario de un alumno de 4º Madrid



INGREDIENTES

(para 6 personas)

- 600 g de merluza en filetes
- 200 g de gambas peladas
- 2 huevos enteros
- 5 yemas de huevo
- 40 g de mantequilla
- 1/2 l de leche
- 1 vaso de nata líquida
- 1 limón
- 3 cucharadas de harina
- 2 cucharadas pequeñas de salsa de tomate
- Sal
- Pimienta
- Nuez moscada

PREPARACIÓN

- 1** Picar los filetes de merluza hasta convertirlos en puré.
- 2** Hacer la bechamel mezclando la mantequilla, la harina y la leche. Cocer la mezcla a fuego lento y remover hasta conseguir una salsa cremosa. A continuación, Poner sal, pimienta y nuez moscada, al gusto.
- 4** Batir los dos huevos enteros junto con las 3 yemas y ponerlos en un recipiente. Añadir el puré de pescado y las gambas cortadas a trocitos. Finalmente, mezclarlo todo bien.
- 5** Añadir las 2 yemas restantes a la bechamel y verter, un poco más de la mitad de la bechamel, encima del pescado.
- 6** Untar un molde con mantequilla y colocar el pescado con su salsa. Calentar el horno a 200°C durante unos minutos y cuando esté caliente, poner el molde con el pescado en el horno al baño maría. Bajar la temperatura a 180°C y dejarlo cocer durante una hora y cuarto.
- 7** Para saber si la receta está lista, pinchar el pescado con un cuchillo hasta que al sacarlo quede limpio. Desmoldar el pescado en caliente.
- 8** Añadir la nata líquida a la bechamel restante. Para colorearla, colocar el concentrado de tomate y finalmente, poner sal, pimienta, nuez moscada y unas gotas de zumo de limón.

TOQUE FINAL

- * Esta receta también se puede servir fría. Sin duda, un plato ideal para el invierno y el verano.



COMENTARIO NUTRICIONAL

Kcal. por ración: 458



Este plato cubre cerca del 23% de las Ingestas Recomendadas de energía para los niños de 6 a 9 años. Las proteínas de la merluza, las gambas y el huevo son de gran calidad. Por otro lado, esta receta es rica en minerales como el yodo, el selenio y el fósforo. Además, aporta vitamina B₁₂, vitamina A y niacina.

FROM



**Se
gun
dos
pla
tos**

Segundos platos

MERLUZA EN TORTILLA Y PAN CON TOMATE

Nando Jubany



“Me ha gustado mucho la combinación de sabores.”

Comentario de un alumno de 6º
Valencia



INGREDIENTES

(para 4 personas)

- 1 merluza de unos 800 g*
- 6 huevos
- 2 tomates rallados sin pepitas
- Aceite de oliva virgen
- Sal
- 2 rebanadas de pan de molde

*También se puede utilizar dorada o lubina.

PREPARACIÓN

- 1** Batir los huevos y añadirles sal.
- 2** Aparte, cocer la merluza a la plancha y reservar la carne, desechando la piel y las espinas.
- 3** Cortar el pan a dados sacándole la corteza.
- 4** En una sartén bien caliente, poner una gotita de aceite y echar un poco de huevo hasta obtener una capa fina.
- 5** En el centro, poner unos dados de pan, una cucharadita de tomate rallado aliñado previamente y la merluza desmigada.
- 6** Enrollar la tortilla dándole forma de media luna.



TOQUE FINAL

- * Servir con unas tostadas muy finas y crujientes. Es un plato muy sencillo que estará delicioso junto a una ensalada variada, una sopa o una crema.

COMENTARIO NUTRICIONAL



Kcal. por ración: 338



Esta receta contiene equivalentes de niacina, una vitamina hidrosoluble esencial para liberar la energía de los alimentos que consumimos. Y además, posee minerales tan esenciales como: fósforo, potasio, hierro, yodo, selenio y vitaminas B₁, B₂, B₁₂ y D.



BOCADITOS DE RAPE Y BERENJENA

Koldo Royo



“Me ha gustado mucho el pescado.”

Comentario de un alumno de 4º Madrid

INGREDIENTES

(para 4 personas)

- 8 rodajas de rape* (fresco o congelado) sin espina, de unos 40 g cada una
- 1 cebolla picada en daditos

* También se puede utilizar merluza en rodajas.

- 1 berenjena picada en daditos
- Aceite de oliva
- Salsa de tomate
- Albahaca

Para el rebozado:

- Harina
- Pan rallado
- 1 huevo

PREPARACIÓN

8,85

Puntuación
niños

- 1** En una sartén, rehogar la cebolla hasta que esté transparente. Añadir la berenjena y darle vueltas a fuego suave hasta que toda la mezcla esté tierna. Sazonar.
- 2** Extender una lámina de plástico de cocina. Colocar sobre el plástico todas las rodajas de rape.
- 3** Cubrirlas con otra lámina de plástico y aplastarlas un poco. Sacar las rodajas del plástico.
- 4** Coger 4 rodajas y cubrirlas (dejando los bordes libres, para que no rebosen) con el relleno de berenjena y cebolla. Cubrir cada rodaja con la rodaja restante.
- 5** Pasarlas por harina, huevo y pan rallado.
- 6** Freírlas en abundante aceite.



TOQUE FINAL

- * **Acompañarlas con salsa de tomate y albahaca fresca lo hará más sabroso.**



COMENTARIO NUTRICIONAL



Kcal. por ración: 237



El aporte energético de este plato cubre cerca del 12% de las Ingestas Recomendadas de energía para los niños de 6 a 9 años. Es una abundante fuente de micronutrientes como fósforo, selenio, niacina y vitamina B₁₂.



El moderado contenido de energía de este plato es debido a que el rape es un pescado blanco con un bajo contenido en grasa. Por el contrario, su aporte proteico es importante y resulta una buena fuente de vitaminas del grupo B.



Este plato puede servirse acompañado de alimentos ricos en hidratos de carbono complejos, como patatas, arroz, pasta o legumbres, así se conseguirá una receta equilibrada que servida con una fruta puede constituir una menú completo.



ATÚN SERVIDO COMO UNA HAMBURGUESA CON QUESO, CEBOLLA Y PIPAS

Nando Jubany



“Estaba buenísimo, me he quedado sin palabras...”

Comentario de un alumno de 5º Valencia



INGREDIENTES

(para 4 personas)

- 320 g de lomo de atún
- 2 chalotas
- Sal
- Pimienta
- 2 cebollas
- 4 panecillos de hamburguesa tipo Viena
- 4 lonchas de queso
- 1 huevo duro picado
- 4 cucharadas de salsa de soja
- Pipas tostadas sin piel
- Ketchup
- Mayonesa
- Aceite

PREPARACIÓN

- 1 Picar el atún con el cuchillo y aliñarlo con la chalota picada, el huevo duro picado, unas gotas de salsa de soja, sal y pimienta.
- 2 Mezclar bien y formar cuatro hamburguesas.
- 3 Cortar la cebolla en juliana, muy fina, y pocharla lentamente.
- 4 Dorar las hamburguesas a la plancha y colocarlas sobre los panes.
- 5 Cubrir las con la cebolla, la loncha de queso y espolvorear con bastantes pipas tostadas.
- 6 Poner la tapa del pan.
- 7 Preparar la salsa mezclando: el ketchup, la mayonesa y el aceite de freír el pescado. Rectificar la sal.

TOQUE FINAL

- * Para conseguir una presentación divertida y alegre, se puede decorar el plato con pipas y una gotitas de la salsa.

COMENTARIO NUTRICIONAL



Kcal. por ración: 554



Este plato contiene el 100% de las Ingestas Recomendadas de proteínas para los niños de 6 a 9 años.



Es rico en Omega-3 y cubre la totalidad de las ingestas diarias necesarias de selenio, niacina, vitamina B₁₂, D y E.

HAMBURGUESITA DE GAMBA A LA MEUNIÈRE

Ángel León



“Me ha gustado todo porque estaba delicioso.”

Comentario de un alumno de 5º Madrid

INGREDIENTES

- 2 vasos de caldo de gambas
- 600 g de gambas
- 1 cebolla
- 1 alcaparra
- 3 cucharadas de soja
- 1 manojo de hierbabuena
- Unas ramitas de romero
- 2 cucharadas de nata
- 60 g de mantequilla sin sal
- 1 limón
- Aceite de oliva
- 60 g de pan rallado

(para 4 personas)

PREPARACIÓN

8,45

Puntuación
niños

1 Hervir un litro de agua e introducir las gambas. Cuando el agua vuelva a hervir retirar del fuego y reservar el caldo. Pelar la piel de la gamba y picar toda su carne con el cuchillo hasta conseguir una pasta homogénea.

2 Añadir a la pasta de gambas una cebolla rallada, alcaparras, un chorreón de aceite de oliva y el jugo de un limón. Mezclar todo y dejar reposar en la nevera durante 24 horas.

3 Dar forma de hamburguesas a nuestro macerado de gambas con 60 g de pan rallado y reservar en la nevera.

4 Para hacer la salsa *meunière*, hervir el caldo que ha quedado de cocer las gambas y reducirlo hasta que quede una cuarta parte.

5 Agregar la nata y volver a reducir hasta que se homogenice la preparación.

6 Freír en aceite las hamburguesitas.



TOQUE FINAL

- * Si se desea, se puede añadir un poco de maicena. Le dará mayor sabor a la receta.

COMENTARIO NUTRICIONAL



Kcal. por ración: 321



Una ración de este plato aporta, aproximadamente, el 16% de las necesidades energéticas de los niños de 6 a 9 años.



Es una receta rica en minerales como el yodo, que ayuda a la regulación del crecimiento y al desarrollo, y el selenio, que previene la formación de radicales libres y tiene un efecto antioxidante.



El yodo y el selenio son dos minerales característicos de las gambas, además este crustáceo posee un alto valor nutritivo y bajo contenido graso.



FILETITOS EMPANADOS DE BOQUERONES RELLENOS CON PISCINITA DE SALMOREJO

Ángel León



“Con lo poco que me gusta el boquerón, me ha gustado mucho.”

Comentario de un alumno de 6^º Sevilla

INGREDIENTES

(para 4 personas)

Para el filete empanado relleno:

- 1 kg boquerones
- 300 g de jamón
- Harina
- Pan rallado
- 1 huevo
- Aceite de oliva

Para la crema de salmorejo:

- 3 tomates
- 1 pimiento rojo
- 2 dientes de ajo
- 1 vaso de aceite de oliva

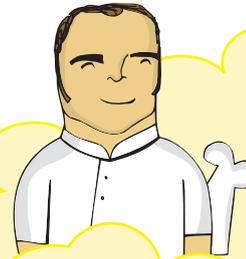
- 200 g de pan
- 1/2 vaso de agua
- Sal
- Pimienta

Para el filete empanado relleno:

- 1** Pedir al pescadero que limpie los boquerones y que les quite las cabezas y separe los lomos.
- 2** Por cada filete empanado utilizar dos boquerones.
- 3** Colocar los lomos en forma de sándwich e introducir el jamón en el interior. Es importante que el jamón tenga también un poco de tocino.
- 4** Freír en un perol con aceite de oliva.

Para la crema de salmorejo:

- 1** Poner todos los ingredientes en una bandeja e introducir en el horno 25 minutos a 150°C.
- 2** Una vez asado, retirar todas las pieles de las verduras y pasar todo por la batidora, consiguiendo un color y un sabor atractivo.



TOQUE FINAL

- ★ Se puede servir la crema en un bol y darle color al plato con un poco de perejil fresco por encima de los boquerones.



COMENTARIO NUTRICIONAL



Kcal. por ración: 756



Este plato posee un elevado contenido energético y cubre más del 150% de las Ingestas Recomendadas de proteínas para los niños de 6 a 9 años.

Debido a la gran cantidad de alimentos incluido en su preparación es una receta rica en numerosos micronutrientes. Concretamente en minerales como hierro, magnesio, zinc, potasio, fósforo o selenio; y vitaminas como B₁, B₂, equivalentes de niacina, C, A, D y E.

Es de gran importancia el aporte de vitamina D, ya que cada ración contiene 14,1 µg de esta vitamina, lo que supone más del 250% de las Ingestas Recomendadas para los niños.

CHIPIRONES CON SALSA DE TINTA Y FLANES DE ARROZ

Nando Jubany



“Umm... Esta receta está muy rica.”

Comentario de un alumno de 5º Valencia

INGREDIENTES

(para 4 personas)

- 8 chipirones
- 2 cucharadas de caldo de pescado
- 100 g de panceta
- 1 huevo
- 1 pimiento verde
- 1 cebolla mediana
- 150 g de arroz hervido
- Pimentón ahumado
- Sal
- Aceite de oliva

PREPARACIÓN

7,45

Puntuación
niños

- 1** Limpiar los chipirones y reservar, por un lado la tinta y por otro las patitas y las aletas.
- 2** Picar la panceta y mezclar con las patitas y las aletas de chipirón.
- 3** Rectificar la sal y rellenar los chipirones, procurando que las vainas del calamar estén al revés, así al cocerlas se cerrarán.
- 4** Aparte, cocer la cebolla cortada en juliana, y el pimiento verde.
- 5** Cuando esté bien cocido, añadir las bolsas de tinta de los chipirones y rehogar bien.
- 6** Añadir un cucharón de caldo. Triturar y colar, hasta obtener una salsa espesa.
- 7** Dorar el chipirón entero en una sartén con aceite caliente.

- 8** Cortarlo en rodajas y disponer en el plato pintado previamente con la salsa de tinta.

TOQUE FINAL

- * Intercalar con unos moldecitos de arroz hervido. Espolvorear con pimentón y añadir un poco más de salsa de tinta.

COMENTARIO NUTRICIONAL



Kcal. por ración: 402



Este plato cubre el 20% de las Ingestas Recomendadas diarias para los niños de 6 a 9 años. Es una receta rica en fósforo, selenio y niacina.



Gracias a que incluye arroz, se equilibra el perfil energético y puede emplearse como plato único.

HAMBURGUESA DE SALMÓN

Koldo Royo



“Está muy bueno, sobre todo el pan, el pescado y la salsa rosa.”

Comentario de un alumno de 5º Madrid



INGREDIENTES

(para 4 personas)

- 400 g de salmón (lomos)*
- 50 g de cebolla
- 2 dientes de ajo
- Perejil
- Sal
- Pimienta negra
- Un huevo cocido y picado
- Puré de patatas
- Pan rallado
- Harina
- 2 huevos

Para la salsa de alcaparras:

- Mayonesa
- Alcaparras picadas
- Perejil
- Salsa de tomate

*También se puede utilizar caballa o jurel.

PREPARACIÓN

Para la salsa de alcaparras:

- 1 Mezclar todos los ingredientes.

Para las hamburguesas:

- 1 Cocer el salmón durante unos momentos. No tiene que estar totalmente cocido, sólo lo suficiente para poder desmigarlo un poco.
- 2 En una cazuela, rehogar el ajo y la cebolla con un poco de aceite.
- 3 Volcarlo en un bol y mezclarlo con el huevo picado, el salmón desmigado, el perejil, el puré de patatas y la sal.
- 4 Formar unas bolas con las manos. Aplastarlas un poco.
- 5 Pasar las hamburguesas por huevo batido, harina y pan rallado.

- 6 Freírlas y servir las acompañadas con una mayonesa de alcaparras.



TOQUE FINAL

- * Las hamburguesas se pueden servir acompañadas también de salsa de tomate.

COMENTARIO NUTRICIONAL



Kcal. por ración: 405



Este plato cubre un 20% de las Ingestas Recomendadas de energía diarias para los niños de 6 a 9 años.



Este plato es una fuente de proteínas de calidad, minerales como el fósforo y el selenio; y vitaminas del complejo B, muy especialmente de B₁₂, esenciales para el crecimiento y división de las células del organismo, además ayudan a la formación de células sanguíneas y previenen la anemia perniciosa y la degeneración de las neuronas.



BOLITAS INFLADAS DE BACALADILLA

Ángel León



“Lo que más me ha
gustado es el relleno.”

Comentario
de un alumno de 6º
Sevilla

INGREDIENTES

(para 4 personas)

- 300 g de bacaladilla o lirio desmigado
- 1 vaso de leche
- 125 g de guisantes
- 85 g de mantequilla
- 150 g de harina
- 2 huevos
- 100 g de pan rallado
- 5 rebanadas de pan de molde
- Sal
- Aceite de oliva

- 1** Cocer la bacaladilla, colar y reservar.
- 2** Poner a hervir la leche junto con el agua de la bacaladilla, la mantequilla y desmigalar el pan de molde.
- 3** Cuando hierva, apagar el fuego, añadir la harina y remover bien.
- 4** Dejar que enfríe un poco y añadir los huevos, uno a uno.
- 5** Cuando quede una masa uniforme, añadir la bacaladilla, los guisantes y dejar reposar en la nevera.
- 6** Con la ayuda de dos cucharas, hacer bolas, rebozar en pan rallado y freírlas en aceite de oliva a fuego suave.



COMENTARIO NUTRICIONAL



Kcal. por ración: 530



Este plato cubre el 27% de las Ingestas Recomendadas de energía para los niños de 6 a 9 años. El contenido de proteínas supone el 56% de las Ingestas Recomendadas para la población infantil.



Es una receta rica en minerales como el yodo y el selenio; y vitaminas como la B₁₂ y la A. Los guisantes, además de sabrosos, aportan ácido fólico a este plato. Se puede acompañar este plato con una ensalada que le dará color y aumentará su vistosidad y atractivo.



TOQUE FINAL

- * Para la decoración, basta con añadir un poco de ketchup y un guisante encima de cada bolita.**

LUBINA MARINADA AL LIMÓN SOBRE TARTALETA DE GUACAMOLE

Koldo Royo



“Me ha encantado el olor y el sabor ¡Estaba riquísimo de verdad!”

Comentario de un alumno de 5º Madrid



(para 10 tapas)

INGREDIENTES

- 450 g de lubina (previamente congelada)*
- 1 aguacate
- 2 tomates
- 30 g de hojas de cilantro
- 10 tartaletas
- 25 g de perifollo
- Aceite virgen de oliva

Para el marinado:

- 80 g de azúcar
- 80 g de sal
- Zumo de medio limón

*También se puede utilizar dorada o merluza.

PREPARACIÓN

- 1** Marinar la lubina, previamente congelada. Para ello, sacar los lomos de lubina sin espinas, rociar con el zumo de limón y cubrir con la mezcla de azúcar y sal a partes iguales.
- 2** Lavar, secar y cortar en pequeños tacos (10 tacos de 1,5 cm x 1,5 cm). Reservar.
- 3** Cortar el aguacate, el tomate y el cilantro en dados pequeños, para preparar el guacamole.
- 4** Mezclar, salpimentar y terminar de condimentar con el zumo de limón y aceite de oliva.
- 5** Si fuese necesario, hornear las tartaletas a 180°C, durante unos minutos, para que recuperen el crujiente. Dejar enfriar.
- 6** Rellenarlas con el guacamole, hasta la mitad.



COMENTARIO NUTRICIONAL

Kcal. por ración: 232

Es un plato ideal para servirlo al inicio de la comida. Su aporte energético es moderado y aunque la lubina es un pescado blanco, esta receta contiene un elevado porcentaje de lípidos o grasas de buena calidad, por la combinación de los ácidos grasos del pescado, del aceite de oliva y del aguacate que incluye la receta. Es un plato rico en selenio y vitaminas E y C. Por ello, esta es una receta con un destacable contenido en antioxidantes.



CREPES RELLENOS DE JUREL CON CREMA DE TOMATE

Koldo Royo



“Nunca había comido el pescado en crepes. ¡Estaba muy bueno!”

Comentario de un alumno de 5º Madrid



INGREDIENTES

(para 4 personas)

- 1 jurel de 350 g (aprox.)
- 8 crepes (que podemos comprar hechos)
- 150 g de cebolla cortada
- 200 g de champiñones cortados
- Aceite de oliva
- 1/2 vaso de salsa de tomate
- 1/2 vaso de nata

PREPARACIÓN

- 1** Separar los lomos del jurel, quitarles las espinas y la piel. A continuación, picar la carne de los lomos.
- 2** En una sartén, sofreír la cebolla y añadir la carne picada del jurel. En otra sartén, poner un poco de sal y saltear los champiñones, cuando hayan perdido el agua, añadir el sofrito de jurel con cebolla de la otra sartén.
- 3** Estirar las crepes y, en el centro, colocar parte del relleno. Cerrar la crepe en forma de tubo.
- 4** En una cazuela baja, poner la nata y la salsa de tomate. Cuando empiece a hervir, apagar el fuego y añadirle sal. A continuación, introducir las crepes y bañarlas con la salsa, dejar a fuego lento hasta que la salsa tenga cuerpo.



TOQUE FINAL

- * Por último, se puede añadir un poco de queso por encima.

COMENTARIO NUTRICIONAL



Kcal. por ración: 408



Este plato contiene muchas proteínas, una sola ración supone el 47% de la Ingestas Recomendadas para los niños de 6 a 9 años.



Además es una receta rica en minerales como el selenio y vitaminas como la niacina, vitamina B₁₂ y vitamina D. Para conseguir un menú equilibrado, se puede acompañar la crepe con ensalada.



MERLUZA EN PAPILOT SOBRE PATATAS AL AROMA DE AJO

Koldo Royo



“Buenísimo y, además,
me gusta mucho porque
tiene muchas proteínas.”

Comentario
de un alumno de 6º
Madrid



INGREDIENTES

(para 4 personas)

- 100 g de lomo de merluza congelada*
- Aceite de oliva
- Ajos enteros sin pelar
- Sal
- 2 patatas peladas y cortadas en láminas muy finas
- 1 cebolla pequeña cortada en láminas muy finas

*También se puede utilizar dorada o lubina.

PREPARACIÓN

- 1** Calentar aceite en una sartén. Añadir los ajos y dejarlos confitar a fuego muy suave hasta que estén muy tiernos.
- 2** Dejar enfriar y colar.
- 3** En una fuente para horno, alternar capas de patata y cebolla. Cubrir las con aceite.
- 4** Salpimentar y hornear a temperatura media hasta que estén muy tiernas.
- 5** Hacer una bolsita con papel de plata y distribuir en ella una capa de patatas y cebollas.
- 6** Encima, colocar el lomo de merluza y rociarlo con el aceite perfumado con ajo. Cerrar la bolsa y hornear durante 8-10 minutos a unos 180°C.


**COMENTARIO
NUTRICIONAL**



Kcal. por ración: 229



Esta receta contiene el 11% de las Ingestas Recomendadas diarias de energía para los niños de 6 a 9 años.



Las proteínas que aporta este plato provienen, esencialmente, de la merluza, son de buena calidad y cubren cerca de 10% de las recomendaciones diarias para la población infantil. Además, esta receta es rica en selenio y vitaminas A y E.



TOQUE FINAL

**Presentar dentro de la bolsita hinchada,
así conservará mejor su sabor.**

RAPE ALANGOSTADO CON ENSALADA DE FRUTAS Y VERDURAS

Nando Jubany



“Me ha encantado
porque olía muy bien.”

Comentario
de un alumno de 6º
Valencia

INGREDIENTES

(para 4 personas)

- 1 lomo de rape de unos 600 g*
- Pimentón ahumado
- Sal

- Pimienta blanca
- Variado de ensaladas
- 8 gajos de naranja
- 4 fresones

- 1 granada
- 1 melocotón
- Frutos secos
- Vinagre
- Aceite de oliva suave

*También se puede utilizar merluza o besugo.

PREPARACIÓN

6,80

Puntuación
niños

- 1 Salpimentar el lomo de rape y rebozarlo con pimentón.
- 2 Con la ayuda del plástico de cocina, enrollarlo hasta que quede bien apretado y cocerlo en agua hirviendo durante unos 15 minutos.
- 3 Sacar del agua y dejarlo enfriar en agua con hielo.
- 4 Una vez frío, sacar el film y cortar el lomo en rodajas de 1 cm, aproximadamente.
- 5 Emplatar las rodajas de rape en forma de círculo.
- 6 Montar sobre el rape una ensalada, procurando combinar la mayor cantidad posible de frutas de diferentes colores y brotes de ensalada.



TOQUE FINAL

- * Para darle más sabor: aliñar el conjunto con una vinagreta de frutos secos (piñones, pistachos, nueces...) montada con vinagre y aceite de oliva suave.

COMENTARIO NUTRICIONAL



Kcal. por ración: 313



Este plato cubre el 16% de las Ingestas Recomendadas diarias para los niños de 6 a 9 años de energía y cerca del 50% de las de fósforo, niacina y vitamina C, y el 100% de las de vitamina B₁₂ y selenio.



Además, la grasa aportada por esta receta, gracias a los frutos secos, el pescado y el aceite de oliva es de muy buena calidad.

LOMOS DE JUREL EN PEPITORIA

Ángel León



“Creía que no me iba a gustar, pero me ha encantado.”

Comentario
de un alumno de 6º
Sevilla



INGREDIENTES

(para 4 personas)

- 2 jureles o chicharos
- Aceite de oliva

Para la pepitoria:

- 5 cebollas
- 2 ajos

- 3 pimientos rojos
- 1 ramillete de laurel
- 3 pimientos verdes
- 1 ramillete de perejil

PREPARACIÓN

- 1** Limpiar bien los lomos de jurel sin que quede ni una espina. Cada filete equivale a dos lomos, en total cuatro lomos por jurel.
- 2** Hervir el aceite con los ajos.
- 3** Separar del fuego e introducir los lomos de jurel en el aceite hasta que se enfríe consiguiendo una confitación casera.

Para la pepitoria:

- 1** Guisar todos los ingredientes en una olla durante 25 minutos hasta obtener una salsa de pepitoria tradicional.



★ TOQUE FINAL

- ★ Para conseguir un toque divertido y sano, se puede decorar el plato con verduras de distintos colores.

COMENTARIO NUTRICIONAL



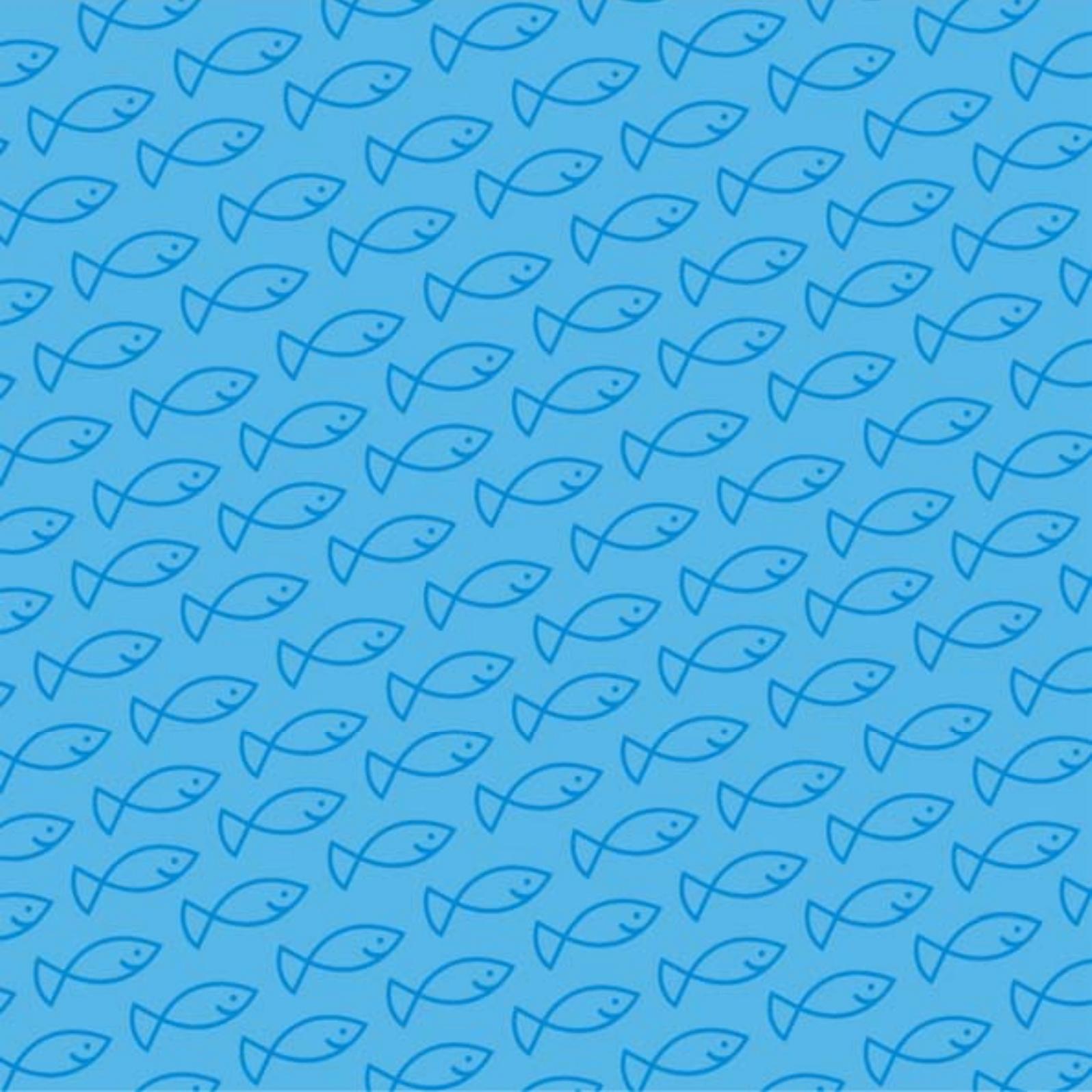
Kcal. por ración: 289

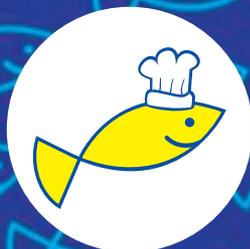


Este plato de pescado aporta un 14% de las Ingestas Recomendadas de energía para los niños de 6 a 9 años. Entre sus ingredientes, incluye el jurel, un pescado semigraso y rico en Omega-3. Los pimientos, además, son ricos en vitamina A.



Es una receta que posee una gran diversidad y cantidad de vitaminas y minerales como el selenio y las vitaminas B₁₂, A y D.





*Por nuestro pescado de hoy
y de mañana*

www.from.es

