

DE MAYOR QUIERO SER CHEF

LA COCINA PUEDE SER DIVERTIDA, SOLO HAY QUE ECHARLE UN POCO DE IMAGINACIÓN. ANÍMATE A PREPARAR EN FAMILIA PLATOS SENCILLOS, SALUDABLES Y ORIGINALES.



Enseñadnos vuestra obra, familia

-  **1. Seguid las instrucciones** de la receta 'Niña con piercing con salsa ketchup'.
-  **2. Haced una foto** al plato terminado.
-  **3. Compartido en nuestro Facebook/Eroskiconsumer** con el nombre de la receta seguido de #Imaginefood y etiquetad a tres amigos/as.
-  **4. Los platos que más se parezcan al original... ¡Los publicaremos en esta revista!**

¡Hola!

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

Os presento mi receta:
**NIÑA CON
'PIERCING' CON
SALSA KETCHUP**

Finalista en la 2ª edición de Imagine Food - 2016

Imagina una receta. CONCURSO 'IMAGINE FOOD'

Lograr que los peques coman verduras, pescados y frutas puede ser a veces complicado. Por eso, la Fundación Eroski creó el concurso interescolar *Imagine Food*, dirigido a alumnos de primaria para

concienciar sobre la importancia de llevar una alimentación equilibrada y saludable a la vez que los niños se divierten. En este concurso los escolares dibujan recetas originales y saludables y las

30 finalistas son interpretadas por el chef Peio Gartzia y recogidas en el libro *Imagine Food*. En breve comenzará una nueva edición, así que si queréis que vuestro colegio participe, estad atentos a la web:

www.imaginefood.escueladealimentacion.es

f Súbelo a Facebook/Eroskiconsumer y comparte tu creación*



Una ración contiene:

CALORÍAS

125

7%

GRASAS

3,9 g

6%

GRASAS SATURADAS

1 g

5%

AZÚCARES

2,9 g

3%

SAL

0,72 g

18%

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

Niña con 'piercing' con salsa ketchup

INGREDIENTES
(4 personas)

- 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
- 4 g de sal

PREPARACIÓN

Desmenuzamos los filetes de bacalao sin piel ni espinas, los ponemos a punto de sal y les

damos forma redondeada. Los pasamos por harina, huevo batido y pan rallado y freímos en la sartén con aceite de oliva. Cuando estén dorados, los escurrimos y reservamos. Montamos el plato con las verduras escurridas de la conserva, calientes y un poco aliñadas con aceite de oliva. En el centro 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* con aros de aceituna en rodajas. Diseñamos los ojos con uvas rojas y blancas, y la expresión de la cara con una alga nori. Acompañamos de una salsa ketchup, aunque se puede sustituir por otra de mayonesa o yogur.

* Las fotos que revelen imágenes de personas, así como los datos identificativos de los participantes, se integrarán en el fichero cuyo responsable es EROSKI S. COOP, para el cumplimiento de los fines antedichos y los mantendrá en su fondo de archivo mientras desarrolle acciones promocionales de este tipo. Si los datos proporcionados identificaran a un menor de edad, su publicación requerirá la autorización por parte del padre, madre o tutor legal, cuyo consentimiento será comprobado por parte de Eroski Consumer de modo efectivo. Todo participante podrá ejercitar los derechos de acceso, rectificación, supresión, revocar su consentimiento, oponerse a su tratamiento, limitar el mismo y/o solicitar la portabilidad de sus datos, a través de dpo@eroski.es, o dirigiéndose al Equipo DPO de EROSKI S. COOP. B° San Agustín s/n- 48230 Elorrio (Bizkaia).