

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.



iHola!

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

Os presento mi receta:

ENSALADA CON VINAGRETA DE PIMIENTO CON SALSA KETCHUP

Finalista en la 2ª edición de Imagine Food - 2016

Enseñadnos vuestra obra, familia

-  **1. Seguid las instrucciones** de la receta 'Ensalada con vinagreta de pimiento 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!**

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:

CALORIAS
220

12%

GRASAS
8,9 g

13%

GRASAS SATURADAS
1,1 g

6%

AZÚCARES
4,8 g

6%

SAL
0,36 g

9%

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

INGREDIENTES **(4 personas)**

- 100 g. de pan de molde
- 200 g. de patatas
- 50 g. de tomates
- 50 g. de guisantes
- 1 zanahoria
- 40 g. de atún en aceite
- 1 huevo

- 10 g. de aceitunas sin hueso
- 40 g. de mayonesa
- 20 ml. de kétchup

PREPARACIÓN

Cocemos las patatas con piel. Se dejan enfriar, se pelan y se trocean muy pequeñas. Colocamos las

patatas en una fuente y las mezclamos con las verduras ya limpias, troceadas y hervidas. Picamos el huevo cocido, también el tomate y las aceitunas troceadas y el atún desmenuzado.

Colocamos esta masa sobre las

rebanadas de pan que hemos recortado con forma de submarino.

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

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

* 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).