

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

Os presento mi receta:
**CALABAZA EN
CREMA, CON SALSA
KETCHUP**

Enseñadnos vuestra obra, familia

-  **1. Seguid las instrucciones** de la receta 'Calabaza en crema 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!**

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 estudiantes 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
132

7%

GRASAS
8,4 g

12%

GRASAS SATURADAS
1,5 g

8%

AZÚCARES
5,4 g

6%

SAL
0,55 g

14%

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

INGREDIENTES **(4 personas)**

- 250 g de calabaza
- 100 g de puerro
- 100 g de calabacín
- 100 g de zanahoria
- 50 g de cebolleta fresca
- 2 dientes de ajo
- 30 ml de aceite de oliva

- 2 aceitunas negras
- 2 rebanadas de pan de molde
- 20 g de ketchup
- 4 g de sal

PREPARACIÓN

Cocinamos la cebolleta y el puerro a fuego suave con unas cucharadas de aceite. Añadimos la calabaza

pelada en trozos y la zanahoria en rodajas. Rehogamos y añadimos el calabacín pelado. Cubrimos de agua. Tapamos la cazuela y cocinamos a fuego lento durante 40 minutos. Cuando la verdura esté cocida agregamos un refrito de ajos. Ponemos a

punto de sal, tapamos y que repose 5 minutos. Pasamos por la batidora hasta conseguir una crema suave y uniforme. Con unos panecillos y unas aceitunas negras hacemos los ojos. La sonrisa, con una rebanada de pan tostado y ketchup.

* 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).