

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 Daniela Viyuela y estudio segundo ciclo de Primaria en el colegio Madres Concepcionistas (Burgos).

Os presento mi receta:
**DON ENSALADILLA
Y DONA
ENSALADILLA CON
SALSA MAYONESA**

Finalista en la 2ª edición de Imagine Food - 2016

Enseñadnos vuestra obra, familia

-  **1. Seguid las instrucciones** de la receta 'Don ensaladilla y doña ensaladilla con salsa mayonesa'.
-  **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 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
163

9%

GRASAS
10 g

14%

GRASAS SATURADAS
0,9 g

5%

AZÚCARES
6,5 g

8%

SAL
0,57 g

14%

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

INGREDIENTES **(4 personas)**

- 100 g de arroz
- 1 zanahoria cocida
- 2 pimientos rojos del piquillo
- 1 huevo cocido
- 2 aceitunas negras
- 60 ml de mayonesa
- 10 ml de aceite de oliva virgen

- 5 ml de vinagre de sidra
- 4 g de sal
- Salsa mayonesa

PREPARACIÓN

Cocemos el arroz durante 20 minutos en agua hirviendo con sal, lo escurrimos y refrescamos con agua fría. Mezclamos el

arroz con la zanahoria, el huevo pelado y los palitos de cangrejo, todo muy troceado; dos cucharadas de mayonesa; aceite de oliva; vinagre y una pizca de sal, y lo metemos 15 minutos en la nevera. Después le damos forma de personas, diseñamos

el paraguas con un trozo de pimiento y usamos mayonesa para la lluvia. La base está hecha con lechuga en tiras. ¡Daré la sensación de estar cantando bajo la lluvia! Les sorprenderá lo fácil que es de modelar y qué divertida puede ser una ensalada de arroz.

* 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).