

DE MAYOR QUIERO SER CHEF





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



¡Hola!

Me llamo Lucía Domínguez y estudio segundo ciclo de primaria en Herri Ametsa Ikastola de Donostia-San Sebastián (Gipuzkoa).

Enseñadnos vuestra obra, familia

-  **1. Seguid las instrucciones** de la receta 'Sushia nahi al duzu? (¿Quieres sushi?) con salsa picante'.
-  **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!**

Os presento mi receta:
SUSHIA NAHI AL DUZU? (¿QUIERES SUSHI?) CON SALSA PICANTE

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:

CALORÍAS

171

9%

GRASAS

5,1 g

7%

GRASAS SATURADAS

1,1 g

6%

AZÚCARES

2 g

2%

SAL

0,2 g

5%

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

INGREDIENTES (4 personas)

- 250 g de arroz especial para sushi
- 20 g de salsa de soja
- 100 g de salmón fresco
- 100 g de atún fresco
- 60 g de alga nori
- 20 g de wasabi
- 1 pepinillo en vinagre
- 5 g de jengibre marinado

- 1 pimiento rojo
- 1 calabacín
- Rabanitos

PREPARACIÓN

Cocemos el arroz en agua hirviendo con sal 18 minutos y escurrimos. Cuando se enfríe lo mezclamos con la soja. Colocamos las láminas de alga nori sobre una esterilla de

bambú o sobre papel encerado o film en una superficie plana. Distribuimos el arroz dejando una franja de unos 2 cm alrededor. Extendemos una pequeña cantidad de wasabi en el centro del arroz. Colocamos el pepinillo y el pescado crudo (salmón o atún fresco) cortado

en tiras encima del wasabi. Enrollamos el nori firmemente. Cortamos el rollo con un cuchillo afilado y mojado en rodajas de 2 cm. Servimos acompañado de la salsa de soja, wasabi y jengibre marinado. Con un pimiento y un calabacín damos forma a la cabeza del dragón.

* 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 archivo mientras desarrolle acciones promocionales. Si los datos identificaran a un menor de edad, su publicación requerirá la autorización del padre, madre o tutor legal, cuyo consentimiento será comprobado por Eroski Consumer de modo efectivo. Todo participante podrá ejercitar su derecho 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).