





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 *Rana de guisantes con salsa mostaza.*
-  **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 Adrián Calvo y estudio segundo ciclo de Primaria en el colegio Madres Concepcionistas de Burgos.

Os presento mi receta:

**RANA DE
GUISANTES CON
SALSA MOSTAZA**

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
169

9%

GRASAS
6,2 g

9%

GRASAS SATURADAS
1,1 g

6%

AZÚCARES
9,4 g

11%

SAL
0,6 g

15%

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

INGREDIENTES **(4 personas)**

- 400 g de guisantes
- 1 zanahoria
- 1 cebolleta
- 1 diente de ajo
- 20 ml aceite de oliva
- 10 ml de vino blanco
- 40 g de champiñones
- 100 g de maíz
- 4 g de sal
- 40 g de mostaza

PREPARACIÓN

Blanqueamos los guisantes frescos en una cazuela con agua hirviendo y sal durante dos minutos. Una vez cocidos los enfiamos en agua con hielo para que mantengan su color, escurrimos y reservamos. Picamos la cebolleta y los ajos en *brounoisse*

y sofreímos a fuego suave. Cuando la cebolleta está cocinada, añadimos la zanahoria y los champiñones. Cuando estén tiernos, agregamos los guisantes. Añadimos una cucharada de vino oloroso, un poco de agua y ponemos a punto

de sal. Colocamos una base de maíz y champiñones, y la zanahoria y los guisantes dando forma a la rana. Con unos tomates cherry preparamos los ojos y con la mostaza, la corona. ¿Príncipe o princesa? Habrá que besarla para comprobarlo.

* 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).