

3,39€
por
persona*

Menú para pequeños chefs

La cocina no tiene por qué ser un lugar prohibido para los más pequeños. Todo lo contrario, acercarse a los misterios gastronómicos y participar en la elaboración de los menús familiares se puede convertir en una actividad de lo más entretenida y también en un hábito saludable. Cocinar les permite conocer y probar nuevos alimentos, y también les induce a consumir preparaciones caseras con una gran variedad de ingredientes. Así, las recetas en las que los más pequeños de la casa pueden participar con facilidad y seguridad son las de elaboración más sencilla que no requieran el uso del fuego. Sin embargo, en caso de necesitarlo, conviene que los padres se encarguen de los fogones, hornos y demás elementos, mientras los niños realizan las operaciones previas y la decoración final.

¿Cuántas calorías necesitamos a lo largo del día?

	% calorías totales	Nuestra propuesta	% calorías
DESAYUNO	20-25% (400-500 kcal)	- Leche con cacao - Pan tostado con mantequilla y mermelada	20% (400 kcal)
ALMUERZO	5-10% (100-200 kcal)	- Zumo de frutas	10% (200 kcal)
COMIDA	30-35% (600-700 kcal)	- Endibias rellenas de macedonia de verduras y tomatitos* - Lomos de salmón al limón y salsa de yogur* - Batido de sandía*	35% (679 kcal)
MERIENDA	5-10% (100-200 kcal)	- Yogur líquido - Pan de molde con jamón York	10% (200 kcal)
CENA	20-25% (400-500 kcal)	- Espárragos en vinagreta - Tortilla de calabacín y pimientos - Pan - Macedonia de frutas con yogur	25% (455 kcal)
MÁXIMO	2.000 kcal		

(*) Platos preparados y explicados en esta revista

Primer plato

ENDIBIAS RELLENAS DE MACEDONIA DE VERDURAS Y TOMATITOS



Segundo plato

LOMOS DE SALMÓN AL LIMÓN Y SALSA DE YOGUR



Postre

BATIDO DE SANDÍA



Primer plato

ENDIBIAS RELLENAS DE MACEDONIA DE VERDURAS Y TOMATITOS

4 | Fácil | 10'-15' | 0,86



Ingredientes:

- 4 endibias
- 250 g de menestra en conserva
- 100 g de tomate cherry (10 tomates)
- 50 g de mayonesa
- 40 ml de aceite de oliva
- 20 ml de vinagre
- Una pizca de sal

Cómo se elabora:

Se escurre la menestra de verduras en conserva y se aliña con aceite de oliva, vinagre y sal. La mezcla se liga después con salsa mayonesa. Aparte, se escogen y se limpian las hojas de las endibias y se rellenan con la macedonia de verduras. Se decora el conjunto con tomatitos cherry cortados en trocitos. El plato se sirve frío, recién sacado del frigorífico.

Comentario dietético:

Las recetas que contienen verduras como ingrediente principal, aunque de alguna manera ocultas, están indicadas para personas a las que este tipo de alimentos no agrada especialmente, como pueden ser los niños. Por la combinación de ingredientes, este plato es nutritivo y un regalo para el paladar. Las endibias tienen todas las ventajas de los alimentos vegetales con un aporte mínimo de grasa, por lo que son adecuadas para tomarlas en las dietas de control de peso. Aportan fibra, vitaminas como el ácido fólico y la vitamina A, y minerales entre los que destaca el potasio. El sabor ligeramente amargo se camufla con el relleno de verduras y la mayonesa. Esta última eleva las calorías del plato, por lo que es preferible que las personas que deban controlar el valor energético o la cantidad de grasa de su dieta eviten este tipo de recetas.



¿Sabes cómo funciona el semáforo? Es un sencillo código de colores que indica si la cantidad de los nutrientes que compone la receta es alta, media o baja. Informa sobre las calorías y los nutrientes más importantes desde el punto de vista de la salud: azúcares, grasa, grasas saturadas y sal. Las recetas presentan normalmente ingredientes cuyo porcentaje sobre la IR (Ingesta de Referencia) es alto (predominan los amarillos). Estos platos están concebidos como plato principal de una comida o cena. Su tamaño de ración es superior y su aporte nutricional es más elevado. Por este motivo, las recetas tienen unos puntos de corte diferentes a los de los productos. ● El color verde indica que la ración de consumo de cada nutriente aporta menos del 10 % de la Ingesta de Referencia. Es decir, una cantidad baja del nutriente. ● El color amarillo indica que aporta entre el 10 % y el 35 % de la IR (una cantidad media del nutriente). ● El color naranja indica que aporta más del 35 % de la IR (una cantidad alta del nutriente).

Una ración contiene:

CALORÍAS	GRASA	GRASAS SATURADAS	AZÚCARES	SAL
243	21g	3g	7,5g	0,5g
12%	29%	16%	8%	9%

* de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto.

Segundo plato

LOMOS DE SALMÓN AL LIMÓN Y SALSAS DE YOGUR

4 | Fácil | 20'-30' | 2,32



Ingredientes:

- 800 g de salmón
- 40 ml de aceite de oliva
- 50 g de limón (medio limón)
 - Una pizca de sal
 - Pimientas variadas

Salsa de yogur:

- 1 yogur natural
- 10 ml de aceite de oliva
- Cebollino

Cómo se elabora:

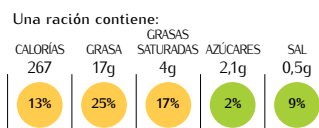
Se cortan los lomos de salmón en tiras gruesas sin espinas, pero con piel sin escamas. Se marina el salmón en zumo de limón, aceite de oliva, un poco de sal y pimientas variadas molidas. En una sartén antiadherente caliente pero sin aceite, se dora el salmón 2 o 3 minutos por cada lado con parte del propio marinado. Hay que tener cuidado de que no se seque.

Aparte, para la salsa de yogur, se trocea el cebollino en tiritas pequeñas y se mezcla con el yogur y el aceite de oliva hasta que quede una salsa cremosa. Se le puede dar un pequeño toque dulce con una pizca de azúcar. La salsa se termina cuando se pone el punto de sal.

Por último, se presenta el salmón con la salsa de yogur y el cebollino a un lado del plato y la salsa en una salsera aparte.

Comentario dietético:

El salmón es un tipo de pescado azul que aporta proteínas de buena calidad y grasa omega 3, que ejerce un papel importante en la prevención de enfermedades cardiovasculares. Además, contiene vitaminas entre las que destacan las liposolubles A y D, y las minerales como el magnesio y el yodo. Por su parte, el marinado con limón, aceite, sal y pimientas variadas provoca que el aroma penetre en el salmón y le dé un sabor exquisito y una cierta jugosidad sin añadir excesiva grasa. Además, la salsa de yogur es rica en proteínas y calcio.



¿Sabes cómo funciona el semáforo? Es un sencillo código de colores que indica si la cantidad de los nutrientes que compone la receta es alta, media o baja. Informa sobre las calorías y los nutrientes más importantes desde el punto de vista de la salud: azúcares, grasa, grasas saturadas y sal. Las recetas presentan normalmente ingredientes cuyo porcentaje sobre la IR (Ingesta de Referencia) es alto (predominan los amarillos). Estos platos están concebidos como plato principal de una comida o cena. Su tamaño de ración es superior y su aporte nutricional es más elevado. Por este motivo, las recetas tienen unos puntos de corte diferentes a los de los productos. ● El color verde indica que la ración de consumo de cada nutriente aporta menos del 10 % de la Ingesta de Referencia. Es decir, una cantidad baja del nutriente. ● El color amarillo indica que aporta entre el 10 % y el 35 % de la IR (una cantidad media del nutriente). ● El color naranja indica que aporta más del 35 % de la IR (una cantidad alta del nutriente).

Postre

BATIDO DE SANDÍA

4 | Fácil | 5' | 0,21



Ingredientes:

- 300 g de sandía natural
- 250 g de yogur natural
- 250 g de helado de nata

Cómo se elabora:

Se pela la sandía y se trocea en un vaso de batidora. Se agrega el yogur y se bate hasta conseguir una textura cremosa. Luego, se añade el helado de nata y se vuelve a batir hasta conseguir un batido casi helado.

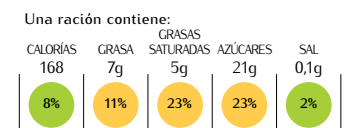
En el vaso donde se va a servir, se trocea un poco de sandía natural y, sobre ella, se vierte el batido de sandía. Para darle un toque aromático, se puede decorar el batido con hierbabuena.

Comentario dietético:

La sandía es un alimento bajo en calorías, diurético y laxante. En este plato, se mezcla con yogur, que aporta una gran cantidad de calcio y proteínas, y apenas tiene calorías. Además, se añade helado de nata, que aporta cremosidad y sabor al plato. Sin embargo, no es una combinación recomendable para personas intolerantes o alérgicas a la lactosa.



¿Sabes cómo funciona el semáforo? Es un sencillo código de colores que indica si la cantidad de los nutrientes que compone la receta es alta, media o baja. Informa sobre las calorías y los nutrientes más importantes desde el punto de vista de la salud: azúcares, grasa, grasas saturadas y sal. Las recetas presentan normalmente ingredientes cuyo porcentaje sobre la IR (Ingesta de Referencia) es alto (predominan los amarillos). Estos platos están concebidos como plato principal de una comida o cena. Su tamaño de ración es superior y su aporte nutricional es más elevado. Por este motivo, las recetas tienen unos puntos de corte diferentes a los de los productos. ● El color verde indica que la ración de consumo de cada nutriente aporta menos del 10 % de la Ingesta de Referencia. Es decir, una cantidad baja del nutriente. ● El color amarillo indica que aporta entre el 10 % y el 35 % de la IR (una cantidad media del nutriente). ● El color naranja indica que aporta más del 35 % de la IR (una cantidad alta del nutriente).



* de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto.