

# 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 *Unibertsoa (El espacio)* con Salsa Kétchup.
-  **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!**

**iHola!**

Me llamo Irati Unamuno y estudio segundo ciclo de Primaria en Arizmendi Ikastola Gazteluondo, de Arrasate/Mondragón (Guipúzcoa).

Os presento mi receta:  
**UNIBERTSOA (EL ESPACIO) CON SALSA KÉTCHUP**

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](http://www.imaginefood.escueladealimentacion.es)

**f Súbelo a Facebook/Eroskiconsumer y comparte tu creación\***



Una ración contiene:

**CALORÍAS**  
**288**

**16%**

**GRASAS**  
**9,2 g**

**13%**

**GRASAS SATURADAS**  
**3,9 g**

**20%**

**AZÚCARES**  
**6,2 g**

**7%**

**SAL**  
**0,95 g**

**24%**

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

## **INGREDIENTES** **(4 personas)**

- 50 g pan de molde
- 4 quesitos Baby Bel
- 100 g de queso crema
- 30 g de zanahoria rallada
- 4 aceitunas rellenas
- 50 g de pimientos para decorar
- 40 g de kétchup
- 1 naranja

## **PREPARACIÓN**

Cortamos el pan de molde en forma de cohetes y los untamos con queso crema. Colocamos unas ventanillas de aceitunas rellenas y... ¡Listos para despegar! Pinta la punta del cohete con salsa kétchup y coloca trocitos de

naranja y de frutas variadas por el plato, imitando las estrellas pequeñas (también se pueden usar puntitos de mermelada). Las zanahorias ralladas y los pimientos serán el fuego de la parte de atrás del cohete. Con un queso redondo, tipo Edam, montamos una

luna con agujeritos. Hacemos el astronauta con pan y su casco, con queso. Ya solo queda unir el astronauta al cohete con zanahoria rallada, ¡no se vaya a perder! Desde luego, es un espacio muy sano y divertido para nuestros pequeños astronautas.

\* 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](mailto:dpo@eroski.es), o dirigiéndose al Equipo DPO de EROSKI S. COOP. B° San Agustín, s/n. 48230 Elorrio (Bizkaia).