



ReceThao

Croquetas de zanahoria

Ingredientes:

- 300 g de zanahoria
- 1 cebolla pequeña
- 3 c/s de harina
- 300 ml de leche desnatada
- 1 c/s de aceite de oliva
- nuez moscada
- 1 huevo
- sal yodada
- harina y pan rallado

Preparación:

Sofreíd la cebolla y la zanahoria rallada. Añadid la harina. Removed y añadid leche caliente, una pizca de sal y nuez moscada. Removed hasta que quede espeso. Dejadlo enfriar. Haced las croquetas, enharinadas con huevo y pan rallado. Ponedlas a cocer al horno.

c/s: cucharada sopera
c/p: cucharada de postre
c/c: cucharada de café

Paté de lentejas y nueces

Ingredientes:

- 400 g de lentejas cocidas
- 2 puñados de nueces
- 1 diente de ajo
- 4 c/s de aceite de oliva
- 3 c/s de zumo de limón
- sal yodada

Preparación:

Triturad todos los ingredientes juntos. Si es necesario, podéis añadir un poco de agua.

Recuerda: que la alimentación equilibrada y la actividad física regular y lúdica son una fórmula sensacional para el desarrollo de pequeños y grandes, ¡la actividad física es un legado para toda la familia!



Participa con el Programa Thao-Salud Infantil en:



Fundación Thao

www.thaoweb.com



Ayuntamiento de Villanueva de la Cañada

Ñammm...

Cómete el huerto a mordiscos, ¡y a crecer!

¿Conoces la variedad de alimentos que se cultivan en nuestro entorno?

Las frutas y verduras, las legumbres, los frutos secos y el aceite de oliva tienen muchos beneficios y ofrecen un montón de posibilidades culinarias.

¡Descúbrelas!

La temporada de la variedad mediterránea y el producto de proximidad



Saborea la variedad y compártela en familia



Frutas y verduras, vitaminas de colores

Todos lo sabemos: las frutas y las verduras son alimentos con muchas propiedades nutricionales y proporcionan numerosos beneficios para la salud.

Hay tantas maneras de prepararlas, que seguro que encontramos más de una que te entusiasma: crema de puerros, aros de cebolla rebozados, zanahoria rallada, rodajas de calabacín a la plancha, croquetas de espinacas, paté de berenjena... ¡Y muchas otras recetas!

¿Y las frutas? Hay muchas formas de disfrutarlas: un tazón de fresas, un plátano, una macedonia, rodajas de naranja, cerezas, brocheta de manzana y kiwi, cortes de melón y sandía, una pera o tres albaricoques... Escoge las que más te gusten.

¡No lo olvides, de frutas y hortalizas, cinco raciones al día! *

* Una ración equivale a:

- 1-2 tomates, pimientos, berenjena o calabacín (150 g aproximadamente)
- 1 plato de judías verdes, acelgas o espinacas (120-150 g)
- 2 piezas pequeñas/1 pieza mediana de fruta (150-200 g)
- 5-6 fresones/ 1-2 cortes de melón, sandía o piña



Nuestros huertos y campos nos ofrecen una variedad inacabable de alimentos asequibles, frescos y, a menudo, respetuosos con el medio ambiente.

¡Indispensables para el equilibrio nutricional!

Legumbres, perlas de salud

Variadas, sabrosas, mediterráneas, baratas, versátiles y saludables. ¡Las legumbres son un alimento muy nutritivo que no falta en el menú de toda la vida! Puedes escoger entre un sinfín de propuestas gastronómicas deliciosas y nutritivas tanto en invierno como en verano.

Come entre 2 y 4 raciones a la semana.

1 plato de lentejas con verduras, 1 plato de sopa con fideos y garbanzos, 1 ensalada de judías secas con bacalao, 1 plato de guisantes salteados con jamón, 1 ensalada de habas con menta... ¡Combinaciones que se adaptan a los gustos de toda la familia!



Aceite de oliva, oro líquido

Tanto para cocinar como para aliñar, el aceite de oliva es el más sabroso y sobre todo, el más saludable. ¡Ah, y lo elaboramos en nuestra tierra! Con moderación, ¡no puede faltar nunca un buen chorro de aceite de oliva en todas tus comidas!

¿Sabes que es el mejor aceite para cocinar y para freír? Es muy saludable, y aguanta mejor las altas temperaturas que requieren los fritos, evitando que se quemem.



Frutos secos, golosinas saludables

Siempre que no sean salados y fritos, son una opción ideal para comer a media mañana, o para merendar. También se pueden incorporar a las ensaladas, a los platos de verdura o a los asados. ¡Disfruta del sabor y la textura de un puñado de golosinas saludables cada día!

Recuerda: los niños y las niñas no siempre están abiertos a probar nuevos alimentos, pero con paciencia y ternura, hay que ir ofreciéndoselos periódicamente. ¡Prueba a preparar estos alimentos con recetas divertidas, e involúcralos con ilusión en la compra y en la cocina!



¡Trucos para animar a los pequeños grandes chefs!

Montse

madre de Julia (9 años)

A Julia le cuesta comer las legumbres. Con un molde de flan o una taza damos formas diferentes a los platos de legumbres y verduras. Por ejemplo: alternamos capas de puré de garbanzos y puré de brócoli, lo cubrimos con salsa de zanahoria...

¡Y así Julia nunca dice que no!

Javier

papá de Víctor y Marcos (7 y 2 años)

Con una cucharita, jugamos a hacer minibolitas de calabacín, pera, manzana, melón, etc. A Marcos le gusta mucho merendar compota de pera con bolitas de pera cruda, y a Víctor le encanta hacer bolitas de calabacín cocidas al vapor con pisto triturado y una pizca de queso rallado. Mmm... ¡Para chuparse los dedos!



Técnicas rápidas, económicas y saludables...

Las croquetas y los rebozados se pueden cocer al horno. Así se utiliza menos aceite, se generan menos olores y permite, mientras, jugar con tu hijo o hija.

Como padre o madre, es importante que animes a tu hijo o a tu hija a jugar de manera activa y a disminuir las actividades sedentarias. ¡Muévete con él o ella!