

# Eat 10 KIDS

## PROGRAMA NUTRICIONAL INTERMEDIO EAT10Kids. (DEL 22 AL 26 DE ABRIL).

**LUNES:** Papas con choco y lluvia de estrellitas Eat10kids. (Choco, patata, calabaza, estrellitas, manzana, zanahoria, cebolla, tomate, pimiento, ajo, pimentón dulce y AOVE). Panecito & Fruta.



puede contener trazas de



**MARTES:** Fideuá al pescadito con habichuelas Eat10kids. (Fideos, salmón, limanda, patata, cebolla, pimiento verde, tomate, ajo, pimentón dulce y AOVE). Panecito & Fruta.



puede contener trazas de



**MIERCOLES:** Pollo a la moruna con arroz al estilo Eat10Kids. (Calabacín, pimiento verde, cebolla, pollo, ciruela, aceituna negra picadita, arroz basmati, cúrcuma, nuez moscada y AOVE). Panecito & Fruta.

puede contener trazas de



**JUEVES:** Lentejas y quinoa con canela a la ternera Eat10kids. (Lentejas, quinoa, puerro, zanahoria, pimiento amarillo, calabaza, tomate, ajo, ternera, pimentón dulce, canela y AOVE). Panecito & Fruta.

puede contener trazas de



**VIERNES:** Ternera con verduritas Eat10kids. (Ternera, judía verde, puerro, patata, zanahoria y AOVE). Panecito & Fruta.

puede contener trazas de



Blanca García Ortega. Lda. en Farmacia y Dda. en Nutrición y dietética

N ° de colegiada: 00628 NICA: 51714



Eat 10  
KIDS

### CENAS RECOMENDADAS:

**LUNES:** Mini pizzas con calabacín. (Ver receta).

**MARTES:** Tortilla francesa sobre cama de guisantes y tomatito. (Ver receta).

**MIÉRCOLES:** Pescado blanco con arroz integral, aguacate y zanahoria. (Ver receta).

**JUEVES:** Hamburguesa de rape y judías verdes al vapor con un chorrito de AOVE. (Ver receta).

**VIERNES:** Salmón con verduritas al horno. (Ver receta).

### RECETARIO EAT10KIDS.

Mini pizza con calabacín: para la masa: 220g. de agua, 6g. de levadura en polvo, 345g de harina.

**ELABORACIÓN:** Disolvemos la levadura en el agua templada. En un bol grande ponemos la harina y añadimos el agua con la levadura. Removemos bien hasta que todos los ingredientes se mezclen perfectamente y amasamos. Dejamos reposar tapada con papel film al menos una hora.

Cogemos porciones de masa y la estiramos bien con el rodillo sobre la encimera muy bien enharinada

*Para el relleno: calabacín, ajo, queso parmesano o mozzarella, jamoncito cocido, tomate.*

**ELABORACIÓN:** Ponemos sobre la masa una cucharadita de tomate natural triturado, rodajita finita de calabacín, ajo muy picadito, jamón cocido picadito y por último el queso. ¡¡Espero que os guste!!

Tortilla francesa sobre cama de guisantes y tomatito: guisantes, cebolleta, tomatito triturado, huevo y AOVE.

**ELABORACIÓN:** Fácil y rápido de cocinar, Pochamos la cebolleta, añadimos los guisantes y el tomate natural triturado. Dejamos cocinar hasta que los guisantes estén blanditos. Colocamos la tortillita encima, en trocitos pequeños.



# Eat 10 KIDS

Pescado blanco con arrocito integral, aguacate y zanahoria: pescado blanco, 20g arroz integral, aguacate y zanahoria cocida y AOVE.

ELABORACIÓN: Cocemos el arroz en una cacerola con agua según las instrucciones del envase. Escurrimos y reservamos.

En una sartén con un chorrito de AOVE cocinamos por ambos lados el filete de pescadito.

Servimos en un platito el pescado junto con el arrocito, zanahoria en tiras cocidas y unas laminas de aguacate. Echamos unas gotitas de AOVE crudo al arroz y listo.

Hamburguesita de pescado:

ELABORACIÓN: Desmigamos el rape y la mezclamos con una yema de huevo,  $\frac{1}{4}$  de ajo picadito y con harina de garbanzo hasta obtener una masa homogénea. Le damos forma y cocinaremos a la plancha o al horno.

Salmón con verduritas al horno: lomo de salmón, puerro, cebolla, calabacín, limón, una taza de caldo de pescado y AOVE.

ELABORACIÓN: En una fuente de horno colocamos en la base la cebolla y puerro picaditos, el calabacín en rodajas, regamos con un poquito de AOVE, esperamos hasta que queden blanditas las verduras. A 190° durante unos 20 minutos.

Cuando las verduras estén pochadas, ponemos la fuente en la fuente y añadimos una taza de caldo de pescado. Dejamos que se cocine durante 15 minutos y añadimos unas gotitas de limón y de AOVE por encima. El pescado debe quedar hecho pero jugosa, no debemos dejar que se consuma todo el caldo.

Blanca García Ortega. Lda. en Farmacia y Dda. en Nutrición y dietética

N° de colegiada: 00628 NICA: 51714