

RECETAS RÁPIDAS Y SALUDABLES

CORRESPONDIENTES AL MENÚ 4 SEMANAS DE 0 A 5 AÑOS



CREMA DE LECHUGA

Sofreír un poco la lechuga con una cebolla (opcional una chirivía pequeña).
Añadir agua y cocer.
Cuando esté listo triturar añadiendo poco a poco el caldo hasta obtener la textura deseada.
Se le puede añadir un yogur, un chorrito de leche o una cucharada de leche en polvo.

PATÉS VEGETALES

Triturar los ingredientes principales (las legumbres ya cocidas) con un chorrito de aceite de oliva virgen, 1 chorrito de vinagre o limón y de forma opcional y al gusto añadir : comino, cebolla picada, pasta de sésamo y cualquier otra hierba o especia.

CREMA DE ESPÁRRAGOS

Sofreír un poco los espárragos troceados con cebolla y una patata pequeña y añadir agua.
Cocer y cuando esté listo triturar los ingredientes añadiendo caldo poco a poco hasta obtener la textura deseada.
Se le puede añadir un yogur, un chorrito de leche o una cucharada de leche en polvo.

GAZPACHO DE REMOLACHA

Remolacha, tomates pelados, cebolla pequeña, un diente de ajo, un vaso de agua fría, aceite de oliva y un chorrito de vinagre.
Mezclar todo con la batidora.

PASTEL DE PESCADO

Hervir el pescado y sofreír las verduras de temporada. Cuando esté todo listo mezclar con huevo batido y hornear hasta que cuaje.

CARPACCIO DE CALABACÍN

Cortar muy finitas las rodajas de calabacín, aliñar con aceite de oliva virgen y especias al gusto.

GAZPACHO DE PEPINO

Pepino y manzana pelados, un yogur natural, un diente de ajo, un vaso de agua fría, aceite de oliva y un chorrito de vinagre.
Mezclar todo con la batidora.

Verduras de temporada

Espinacas, col, espárragos, calabacín, judías verdes, lechuga, pepino, cebolla, remolacha, guisantes, habas, chirivía, zanahorias, nabo, aguacate, acelga, brócoli

Fruta de temporada

Níspero, albaricoques, fresas, melocotón, nectarina, cereza, ciruelas, peras de verano

Pescado de proximidad

Bacaladilla, clóchina, boquerón, brótola, caballa, calamar, cigala, gamba roja, jurel, merluza, pescadilla, pulpo, sardina



LAS NAVES

