



IMAGINE FOOD

TERCERA EDICIÓN
**DE LA IMAGINACIÓN DE LOS NIÑOS
A LA COCINA DEL CHEF**



Edita: Fundación Eroski

Director: Alejandro Martínez Berriochoa

Colaboradores: Peio García (Cocinero)
y los alumnos finalistas del Concurso Imagine Food tercera edición

Coordinación: Librería + Bernat

Proyecto Gráfico y Maquetación: Ricard Aranda

Fotografía: Peio García

Impresión: Arts Grafiques Xarol SI

Depósito Legal: B 11905-2020

ISBN: 978-84-09-21201-9

Fundación Eroski

Barrio San Agustín s/nº

48230 Elorrio (Vizcaya)

Tfno.: 946 211 211





Comer

sano no es un juego de niños. Sin embargo, con los niños como protagonistas podemos jugar a preparar platos divertidos y saludables con el fin de mejorar los hábitos alimentarios de toda la familia. Una buena alimentación comienza en el supermercado, en el mismo momento en el que seleccionamos los productos que luego acabarán en nuestros platos. Por eso es importante educar en la prevención de la obesidad y el sobrepeso desde el principio, desde la selección de los productos, su preparación y su presentación, teniendo en cuenta su composición nutricional.

Con este fin nace la Escuela de Alimentación de la Fundación Eroski, cuyo objetivo es promover iniciativas orientadas a inculcar estos valores. Tal es el caso del programa educativo "Energía para Crecer", dirigido a escolares de Primaria y a sus familias con la idea de concienciar a los niños y niñas, a sus familias y a los profesores sobre la importancia de llevar una dieta equilibrada y saludable. Una iniciativa lúdica pero anclada en rigurosos fundamentos pedagógicos y nutricionales, orientada a favorecer este cambio, tan necesario, de hábitos nutricionales.

Como parte de este programa, más de 2.800 niños y niñas han participado en la tercera edición del Concurso "Imagine Food" a través de sus dibujos en los que destaca la originalidad, la estética y la idoneidad de la receta para formar parte de un menú equilibrado. En esta edición propusimos a niñas y niños que idearan platos que incluyeran algún lácteo en su composición, ya que además de ser productos saludables, ofrecen la posibilidad de crear platos equilibrados, apetecibles y divertidos.

Esta tercera edición la hemos llevado a cabo en colaboración con Danone y "Alimentando el Cambio", una iniciativa que nace de la unión de Danone y la Fundación Ashoka junto con la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO) y el Ministerio de Educación y Formación Profesional que pretende unir fuerzas con todas aquellas entidades públicas y/o privadas que quieran sumarse a un movimiento con acciones concretas para avanzar hacia una revolución de la alimentación desde la base, empoderando a las nuevas generaciones para convertirlas en agentes de cambio, ya que son precisamente sus inquietudes las que están impulsando la revolución alimentaria actual en busca de un modelo de alimentación más saludable, sostenible y respetuoso con el planeta.

Este volumen recoge una selección de recetas llevada a cabo por el jurado del Concurso, y que han sido elaboradas como platos reales por el chef Peio Gartzia.

El resultado es este libro de recetas imaginativas y simpáticas para cocinar en familia.

¡BUEN PROVECHO!



ALIMENTANDO EL CAMBIO





¡Hola!

Me llamo **Mikele Gamboa**
y estudio primer ciclo de primaria,
Larramendi Ikastola.
(Bizkaia).

Os presento mi receta:

Isla del tesoro

Semáforo nutricional y Nutri-Score

El semáforo nutricional y el Nutri-Score son sistemas de colores que permiten entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa

Para el semáforo nutricional:

- **Baja: el 10% o menos** de la Ingesta diaria de Referencia
- **Media: entre el 10% y el 35%** de la Ingesta diaria de Referencia
- **Alta: más del 35%** de la Ingesta diaria de Referencia



Cómo se elabora

Pelamos y cortamos la fruta, haciendo forma de tronquitos con los plátanos y en gajos la naranja y el kiwi.

Preparamos una isla con el yogurt natural desmigamos la galleta y colocamos las frutas en forma de palmeras.

Acompañamos con unas lonchas de pechuga de pavo unos barquitos de pan de molde multicereales, untamos con yogurt y confitura de frambuesa.

Por último decoramos con unas gaviotas con humus de garbanzos y una rodajita de limón a modo de toque divertido como si fuese un sol.

Una vez terminada la composición y conseguimos una merienda o desayuno equilibrado y sano.

Ingredientes Raciones: 4

- 80 g de Kiwi**
- 80 g de Naranja**
- 80 g de Plátano**
- 30 g de Galleta**
- 30 g de Pan de molde multicereales**
- 125 g de Yogurt Danone Natural**
- 20 g de Pechuga de pavo**
- 5 g de Confitura de frambuesa**
- 5 g de Humus de garbanzo**

Una ración contiene:

ENERGÍA	GRASAS	GRASAS SATURADAS	AZÚCARES	SAL
103	1,95	0,60	10,06	0,18
6%	3%	3%	12%	4%

NUTRI-SCORE



* de la Ingesta diaria de Referencia (IDR) para un niño de entre 5-10 años



¡Hola!

Me llamo **Andrea**
y estudio segundo ciclo de primaria en
Madrid.

Os presento mi receta:

Buho sobre nube de yogurt

Semáforo nutricional y Nutri-Score

El semáforo nutricional y el Nutri-Score son sistemas de colores que permiten entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa

Para el semáforo nutricional:

- **Baja: el 10% o menos** de la Ingesta diaria de Referencia
- **Media: entre el 10% y el 35%** de la Ingesta diaria de Referencia
- **Alta: más del 35%** de la Ingesta diaria de Referencia



Cómo se elabora

Cocemos el arroz con leche, una rama de canela y una peladura de limón durante 30 minutos, hasta que el arroz absorba la leche con los aromas de cocción, agregando el azúcar en el último momento, dejamos que se temple o se enfríe y hacemos unos bolitas de arroz con leche.

Preparamos unas rodajas de kiwi, un pico de fresas y unas orejitas de almendra, hacemos unas alas con unas rodajas de manzana.

Preparamos una base con el yogurt de macedonia, una tierra con los cereales de desayuno ligeramente desmigados y con la fruta sobrante hacemos una macedonia que colocamos alrededor de los búhos.

Desayuno divertido que nos hará empezar el día con energía.

Ingredientes Raciones: 4

- 100 g de arroz**
- 250 ml de leche**
- 20 g de azúcar**
- Una rama de canela**
- 1 limón**
- 125 g de yogurt Macedonia Danone**
- 40 g de kiwi**
- 40 g de fresas**
- 20 g de frambuesa**
- 40 g de cereales para desayuno**
- 40 g de manzana**
- 5 g de almendras crudas**

Una ración contiene:

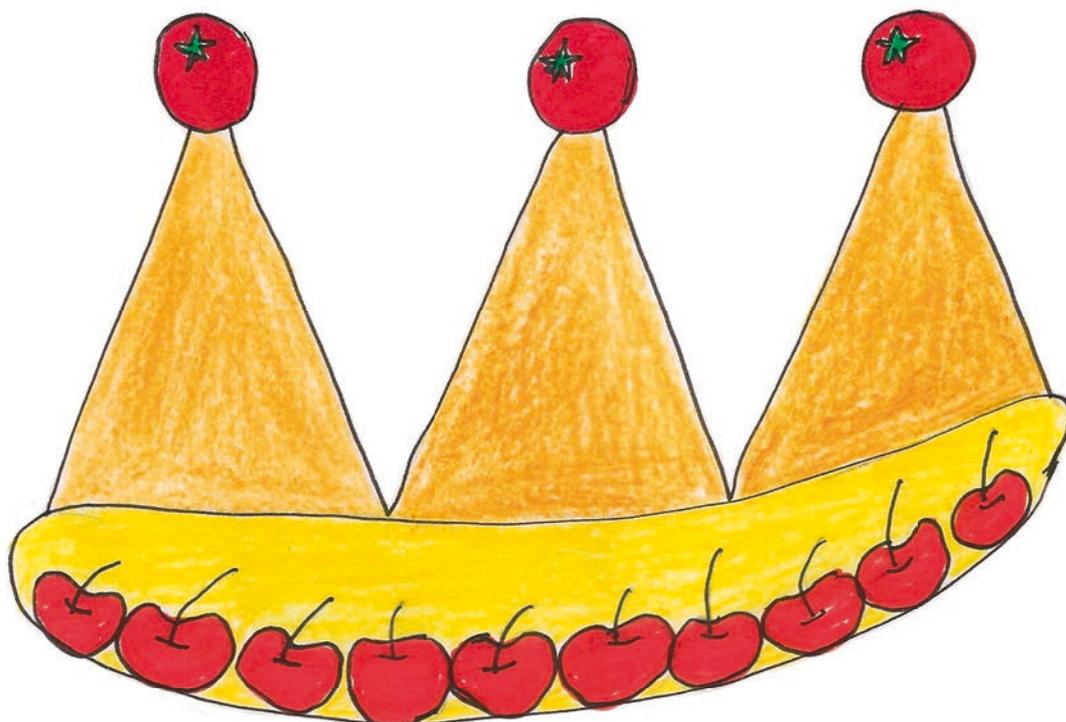
ENERGÍA	GRASAS	GRASAS SATURADAS	AZÚCARES	SAL
262	4,75	2,21	20,30	0,26
15%	7%	11%	24%	6%

NUTRI-SCORE



* de la Ingesta diaria de Referencia (IDR) para un niño de entre 5-10 años

Corona alimenticia



¡Hola!

Me llamo **Raúl**
y estudio segundo ciclo de primaria.
En el Colegio Apostolado
(Cantabria).

Os presento mi receta:

Corona alimenticia

Semáforo nutricional y Nutri-Score

El semáforo nutricional y el Nutri-Score son sistemas de colores que permiten entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa

Para el semáforo nutricional:

- Baja: el 10% o menos** de la Ingesta diaria de Referencia
- Media: entre el 10% y el 35%** de la Ingesta diaria de Referencia
- Alta: más del 35%** de la Ingesta diaria de Referencia



Cómo se elabora

Recortamos las rebanadas de pan en picos dando forma de "corona frontal", tostamos para que las puntas de la corona se tuesten y nos den volumen a la preparación.

Troceamos las frutas y preparamos unas montañitas de frutas con una base de yogurt de limón.

Sencilla forma de preparar una merienda saludable, combinando fruta, pan ligeramente tostado y fruta fresca de una forma divertida.

Ingredientes Raciones: 4

- 100 g de pan de molde blanco sin corteza**
- 100 g de fresas**
- 100 g de plátano**
- 100 g de manzana**
- 100 g de kiwis**
- 125 g de yogurt de limón Danone**

Una ración contiene:

ENERGÍA	GRASAS	GRASAS SATURADAS	AZÚCARES	SAL
168	2,51	0,95	16,88	0,40
9%	4%	5%	20%	10%



* de la Ingesta diaria de Referencia (IDR) para un niño de entre 5-10 años



¡Hola!

Me llamo **Elena Lozano**
y estudio primer ciclo de primaria.
Colegio Pineda
(Barcelona).

Os presento mi receta:

Desayuno con energía

Semáforo nutricional y Nutri-Score

El semáforo nutricional y el Nutri-Score son sistemas de colores que permiten entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa

Para el semáforo nutricional:

- Baja: el 10% o menos** de la Ingesta diaria de Referencia
- Media: entre el 10% y el 35%** de la Ingesta diaria de Referencia
- Alta: más del 35%** de la Ingesta diaria de Referencia



Cómo se elabora

Vaciamos los mangos, partiendo de manera longitudinal y quitando el hueso y cortando en cuadraditos para luego utilizar en su interior.

Trocear galleta y colocar en el fondo de las mitades de los mangos, rellenamos con yogurt de fresa mezclado con trocitos de mango, uvas sin pepita cortadas por la mitad y las fresas.

Colocamos una brocheta con una hoja de papel, modo vela para que nos sirva para presentar esta merienda como si fuese un barquito, que puede llevar hasta un pirata.

Ingredientes Raciones: 4

- 100 g de mangos**
- 80 g de uvas sin pepitas**
- 80 g de fresas**
- 80 g de galletas**
- 125 g de yogurt de fresa**

Una ración contiene:

ENERGÍA	GRASAS	GRASAS SATURADAS	AZÚCARES	SAL
164	4,01	1,90	18,91	0,26
9%	6%	10%	22%	6%



* de la Ingesta diaria de Referencia (IDR) para un niño de entre 5-10 años



¡Hola!

Me llamo **Julia Uria**
y estudio segundo ciclo de primaria en
Bizkaia.

Os presento mi receta:

Desayuno natural by Julia

Semáforo nutricional y Nutri-Score

El semáforo nutricional y el Nutri-Score son sistemas de colores que permiten entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa

Para el semáforo nutricional:

- **Baja: el 10% o menos** de la Ingesta diaria de Referencia
- **Media: entre el 10% y el 35%** de la Ingesta diaria de Referencia
- **Alta: más del 35%** de la Ingesta diaria de Referencia



Cómo se elabora

Tostamos las rebanadas de pan de molde y recortamos dando forma de aceitera, de bote y untamos de aceite de oliva, cubriendo con una loncha de pechuga de pavo

Acompañamos de unos tomatitos cortados por la mitad, unas hojas de lechuga limpia y unas frutas frescas troceadas junto con un bol de yogurt natural y para rematar unas uvas pasas con un puñito de cereales de desayuno.

Como dice Julia un desayuno natural y potente para rendir por la mañana como una campeona.

Ingredientes Raciones: 4

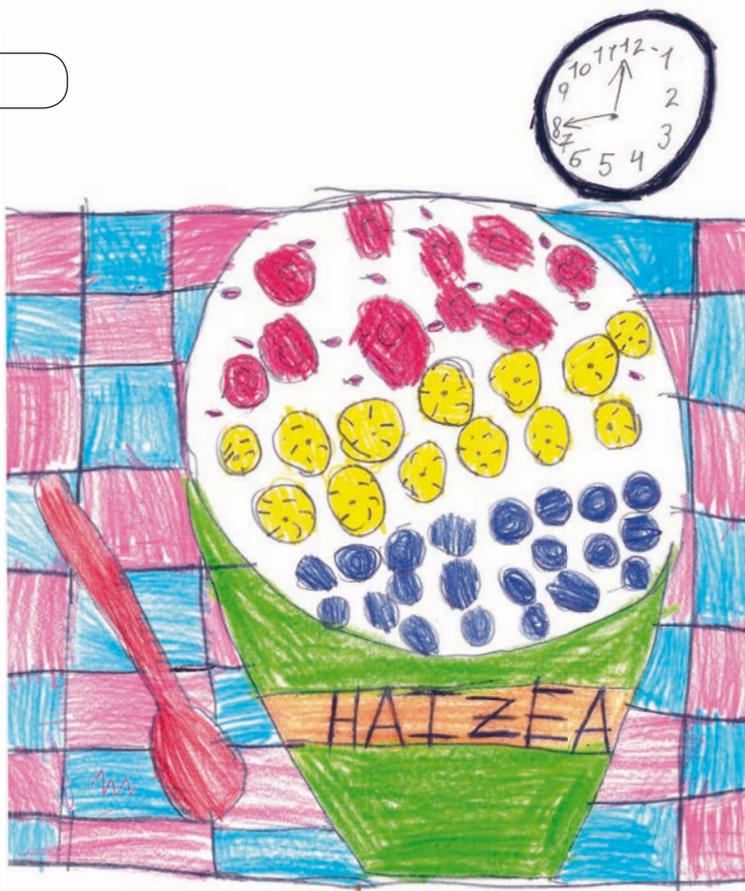
- 100 g de pan de molde blanco**
- 80 g de tomatitos cherry**
- 50 g de lechuga**
- 80 g de pechuga de pavo**
- 40 g de cereales de desayunos**
- 10 g de uvas pasas**
- 200 g de yogurt natura Danone**
- 80 g de kiwi**
- 10 g de frambuesa**
- 10 dl de aceite de oliva virgen extra**

Una ración contiene:

ENERGÍA	GRASAS	GRASAS SATURADAS	AZÚCARES	SAL
195	5,49	1,67	7,87	0,59
11%	8%	8%	9%	15%



* de la Ingesta diaria de Referencia (IDR) para un niño de entre 5-10 años



¡Hola!

Me llamo **Haizea**
y estudio primer ciclo de primaria en
Bizkaia.

Os presento mi receta:

Desayuno saludable

Semáforo nutricional y Nutri-Score

El semáforo nutricional y el Nutri-Score son sistemas de colores que permiten entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa

Para el semáforo nutricional:

- Baja: el 10% o menos**
de la Ingesta diaria de Referencia
- Media: entre el 10% y el 35%**
de la Ingesta diaria de Referencia
- Alta: más del 35%**
de la Ingesta diaria de Referencia



Cómo se elabora

Estiramos con un rodillo el pan de semillas juntando un par de rebanadas y haciendo sobre ellas unos cuadraditos con la mermelada de fresa simulando un mantel.

Sobre el mantel de pan y mermelada de fresa colocamos media pera con lo que conseguimos un efecto de bol, sobre ella colocamos unas cucharadas de yogurt natural azucarado y unos trocitos de frutas frescas troceadas.

Para terminar la simulación colocamos una cucharilla con un poco de avena en copos, dando por finalizado este trampantojo de desayuno saludable, tan fácil como creativo.

Ingredientes Raciones: 4

- 150 g de pan de semillas
- 200 g de peras
- 40 g de avena en copos
- 200 g de yogurt natural azucarado Danone
- 10 g de mermelada de fresa
- 20 g de frambuesa
- 80 g de melocotón

Una ración contiene:

ENERGÍA	GRASAS	GRASAS SATURADAS	AZÚCARES	SAL
211	3,66	1,31	13,68	0,50
12%	5%	7%	16%	13%





¡Hola!

Me llamo **Neus Martí**
y estudio primer ciclo de primaria en
Lleida.

Os presento mi receta:

Face Crepes

Semáforo nutricional y Nutri-Score

El semáforo nutricional y el Nutri-Score son sistemas de colores que permiten entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa

Para el semáforo nutricional:

- **Baja: el 10% o menos**
de la Ingesta diaria de Referencia
- **Media: entre el 10% y el 35%**
de la Ingesta diaria de Referencia
- **Alta: más del 35%**
de la Ingesta diaria de Referencia



Cómo se elabora

Hacemos una salsa de yogurt mezclando un vasito de yogurt con un par de cucharadas de mayonesa ligera, un cucharadita de aceite de oliva virgen extra y una pizca de sal.

Con esta salsa ligamos el bonito desmigado escurrido de la conserva.

Damos forma circular a las tostadas, tostamos y rellenamos con el bonito ligado con la salsa de yogurt.

En vez de introducir en el interior los típicos ingredientes de un sándwich como son la lechuga, tomates, huevo... los sacamos fuera y presentamos formando una carita simpática en la capa superior del sándwich utilizando los huevos y unas rodajitas de aceitunas como ojos, unas rodajas de tomate como carrillos, una sonrisa que en este caso nosotros hemos resuelto con un trocito de palito de surimi y por último un pelo alborotado de lechuga.

Merienda divertida y saludable que despertará la imaginación de nuestros pequeños

Una ración contiene:

ENERGÍA	GRASAS	GRASAS SATURADAS	AZÚCARES	SAL
216	8,31	1,85	3,60	0,76
12%	12%	9%	4%	19%

Ingredientes Raciones: 4

- 150 g** de pan de molde
- 100 g** de bonito en conserva al natural
- 20 g** de mayonesa ligera
- 150 g** de yogurt natural Danone
- 5 ml** de aceite de oliva
- 4 ud** de huevos cocidos de codorniz
- 100 g** de tomate cherry
- 100 g** de lechuga limpia

NUTRI-SCORE





¡Hola!

Me llamo **Santiago Rodriguez** y estudio tercer ciclo de primaria en Madrid.

Os presento mi receta:

Fiesta de frutas

Semáforo nutricional y Nutri-Score

El semáforo nutricional y el Nutri-Score son sistemas de colores que permiten entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa

Para el semáforo nutricional:

- Baja: el 10% o menos** de la Ingesta diaria de Referencia
- Media: entre el 10% y el 35%** de la Ingesta diaria de Referencia
- Alta: más del 35%** de la Ingesta diaria de Referencia



Cómo se elabora

Horneamos a 180° C durante 8 minutos la masa de pizza refrigerada, ligeramente untada de aceite de oliva virgen extra.

Sacamos del horno y dejamos enfriar la masa de pizza, mientras pelamos y troceamos las frutas frescas.

Mezclamos el queso crema con el yogurt natural (podemos utilizar de sabores) y con esta crema untamos la base de pizza horneada y templada

Por último colocamos los trocitos de frutas por encima, un delicioso aperitivo a media mañana o como merienda sorpresa y saludable

Ingredientes Raciones: 4

Una base de pizza refrigerada

125 g de queso crema ligera

100 g de yogurt natural Danone

40 g de fresas

40 g de kiwi

40 g de melocotón

Una ración contiene:

ENERGÍA	GRASAS	GRASAS SATURADAS	AZÚCARES	SAL
172	8,09	3,73	5,28	1,30
10%	12%	19%	6%	33%

NUTRI-SCORE





¡Hola!

Me llamo **Mikel Lasa**
y estudio segundo ciclo de primaria en
Gipuzkoa.

Os presento mi receta:

Fruto helado

Semáforo nutricional y Nutri-Score

El semáforo nutricional y el Nutri-Score son sistemas de colores que permiten entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa

Para el semáforo nutricional:

- **Baja: el 10% o menos** de la Ingesta diaria de Referencia
- **Media: entre el 10% y el 35%** de la Ingesta diaria de Referencia
- **Alta: más del 35%** de la Ingesta diaria de Referencia



Cómo se elabora

Semi montamos la nata con el azúcar y mezclamos con el yogurt natural hasta formar una crema homogénea. Introducimos al congelador en un recipiente con tapa durante 24 horas.

Las primeras 6 horas cada hora más o menos damos un batido al helado para que quede cremoso y no cristalice, a partir de las 6 horas ya será casi imposible moverlo por lo que terminará la congelación siempre tapado.

Cuando tengamos el helado congelado sacamos unas bolas y sobre ella dibujamos una carita simpática con los frutos secos y la fruta.

Colocamos sobre una rodaja de piña. Cortamos en rodajitas las fresas formando una colorida pajarita y para rematar el helado servimos con el cucurucho a modo de gorrito...

Creo que nos ha quedado un simpático payasete para este refrescante postre de yogurt con frutas.

Ingredientes Raciones: 4

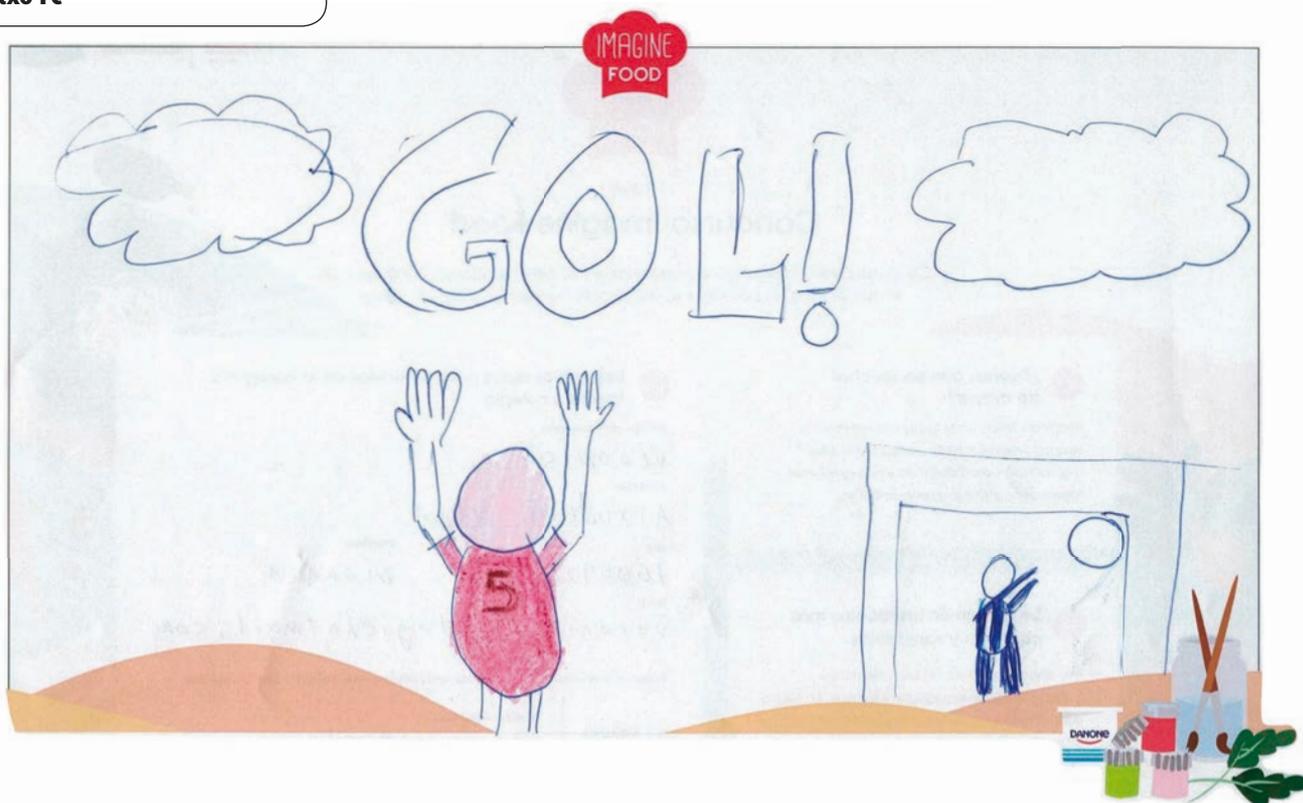
- 200 g** de yogurt natural o sabores Danone
- 75 g** de nata líquida 35% materia grasa
- 10 g** de azúcar
- 4 ud** de cucuruchos de helado
- 5 g** de frutos secos
- 80 g** de piña natural
- 80 g** de fresas

Una ración contiene:

ENERGÍA	GRASAS	GRASAS SATURADAS	AZÚCARES	SAL
136	8,99	5,41	9,92	0,14
8%	13%	27%	12%	3%

NUTRI-SCORE





¡Hola!

Me llamo **Jon Quintela**
y estudio tercer ciclo de primaria en
Bizkaia.

Os presento mi receta:

Getxo FC

Semáforo nutricional y Nutri-Score

El semáforo nutricional y el Nutri-Score son sistemas de colores que permiten entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa

Para el semáforo nutricional:

- Baja: el 10% o menos** de la Ingesta diaria de Referencia
- Media: entre el 10% y el 35%** de la Ingesta diaria de Referencia
- Alta: más del 35%** de la Ingesta diaria de Referencia



Cómo se elabora

Preparamos una tostada de pan a modo de portería sobre la que colocamos un portero con aceitunas negras, un poco de jamón york y un balón de yogurt. En el momento de servir acompañamos con un chorrito de aceite de oliva virgen extra.

Mezclamos el yogurt con mermelada de mora para formar el color de la equipación del Getxo FC, recortamos un pan de molde estirado y tostado con la forma de jugador, untamos la crema morada y formamos al jugador con una cabeza de jamón york y el pelo con frutos secos tritutados.

El toque de hierba del campo lo conseguimos con una mezcla de kiwi y yogurt batido hasta conseguir ese color y textura verde.

Si hemos conseguido GOL, entonces lo celebraremos con un poco de salsa de tomate casera, de manera que haremos un desayuno completo y muy deportivo.

Ingredientes Raciones: 4

- 150 g** de pan de molde multicereales
- 200 g** de yogurt natural Danone
- 10 g** de mermelada de mora
- 10 g** de aceitunas negras sin hueso
- 80 g** de kiwi
- 40 g** de jamón york
- 10 g** de salsa de tomate casera
- 5 ml** de aceite de oliva virgen extra
- 5 g** de frutos secos molidos

Una ración contiene:

ENERGÍA	GRASAS	GRASAS SATURADAS	AZÚCARES	SAL
186	6,35	1,84	7,02	0,92
10%	9%	9%	8%	23%

NUTRI-SCORE





¡Hola!

Me llamo **Marc Ramos**
y estudio primer ciclo de primaria en
Illes Balears.

Os presento mi receta:

Girasol para dipear

Semáforo nutricional y Nutri-Score

El semáforo nutricional y el Nutri-Score son sistemas de colores que permiten entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa

Para el semáforo nutricional:

- Baja: el 10% o menos** de la Ingesta diaria de Referencia
- Media: entre el 10% y el 35%** de la Ingesta diaria de Referencia
- Alta: más del 35%** de la Ingesta diaria de Referencia



Cómo se elabora

Trituramos el ajo con la hierbabuena, aceite de oliva, mezclamos con el pepino troceado en cuadraditos y mezclamos con el yogurt griego, ponemos a punto de sal y reservamos en un pequeño bol en la nevera.

Pelamos y troceamos en bastones la zanahoria y el pepino, colocamos en forma de flor con el bol de salsa Tzatziki en el centro y los tallos los elaboramos con unas hojas de lechuga y tomatitos a modo de brotes.

Un tentempié saludable para paladares viajeros y aquellos que quieran experimentar con sabores nuevos y diferentes.

Ingredientes Raciones: 4

- 150 g de zanahoria**
- 150 g de pepino**
- 150 g de tomatitos**
- 100 g de lechugas**

SALSA TZATZIKI

- 100 g de yogur Griego Danone**
- 3 g de ajo**
- 10 g de pepino**
- 5 ml de aceite de oliva virgen extra**
- 4 g de sal**
- Unas hojas de hierbabuena**

Una ración contiene:

ENERGÍA	GRASAS	GRASAS SATURADAS	AZÚCARES	SAL
80	4,18	1,92	6,11	1,11
4%	6%	10%	7%	28%

NUTRI-SCORE





¡Hola!

Me llamo **Martina Ortiz de Zarate**
y estudio segundo ciclo de primaria.

Colegio Urkide
(Alava).

Os presento mi receta:

Desayuno y listo

Semáforo nutricional y Nutri-Score

El semáforo nutricional y el Nutri-Score son sistemas de colores que permiten entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa

Para el semáforo nutricional:

- Baja: el 10% o menos** de la Ingesta diaria de Referencia
- Media: entre el 10% y el 35%** de la Ingesta diaria de Referencia
- Alta: más del 35%** de la Ingesta diaria de Referencia



Cómo se elabora

Mezclamos el yogurt con un poco de queso cremoso para darle cremosidad y un toque de sal, con esta crema untamos las tortitas de maíz.

Sobre las tortitas con yogurt colocamos las frutas dando forma a dos graciosos pajaritos con sus alas conseguidas con unas rodajas de fresas.

Merienda variada que hará sonreír a más de uno antes de comérselo.

Ingredientes Raciones: 4

- 100 g de tortitas de arroz
- 200 g de yogurt natural Danone
- 60 g de queso crema
- 80 g de plátano
- 80 g de kiwi
- 80 g de fresas
- 20 g de frambuesas
- 10 g de arándanos

Una ración contiene:

ENERGÍA	GRASAS	GRASAS SATURADAS	AZÚCARES	SAL
153	3,42	1,80	9,72	0,41
8%	5%	9%	11%	10%



* de la Ingesta diaria de Referencia (IDR) para un niño de entre 5-10 años



¡Hola!

Me llamo **Sara Pérez** y estudio tercer ciclo de primaria. Colegio Ntra. Sra. de la Merced (Bizkaia).

Os presento mi receta:

Hamster comilón

Cómo se elaboran les Crepes

Derretimos la mantequilla y la juntamos con la leche.

Mezclamos el resto de los ingredientes de los crepes con la batidora, con cuidado para que no quede ningún grumo y dejamos reposar la masa unos 15 minutos.

Ponemos al fuego una sartén antiadherente y engrasamos con un trocito de mantequilla.

Vertemos un poco de la masa de crepes y movemos la sartén para hacer que la masa se extienda por toda la sartén.

Dejamos que se cuaje y damos la vuelta con cuidado para que no se rompa.

Esperamos que se haga por el otro lado y reservamos en un plato caliente.

Semáforo nutricional y Nutri-Score

El semáforo nutricional y el Nutri-Score son sistemas de colores que permiten entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa

Para el semáforo nutricional:

- Baja: el 10% o menos** de la Ingesta diaria de Referencia
- Media: entre el 10% y el 35%** de la Ingesta diaria de Referencia
- Alta: más del 35%** de la Ingesta diaria de Referencia



Cómo se elabora el relleno

Sobre la crepe montamos una carita de hámster colocando unos ojos grandes con el yogurt y unas uvas pasas, mofletes de pechuga de pavo, una naricita de fresas, y le hacemos que coma una rodajita de piña.

Para el resto de la composición preparamos más piña y unas rodajas de kiwi, complementando con unas nueces y unas pipas, frutos secos a nuestra alimentación saludable.

No me digáis que no es mono nuestro hámster, te va a dar pena comerlo, seguro.

Ingredientes Raciones: 4

Las crepes: 250 ml de leche.
100 g de harina.
2 ud de huevos.
10 g de mantequilla.

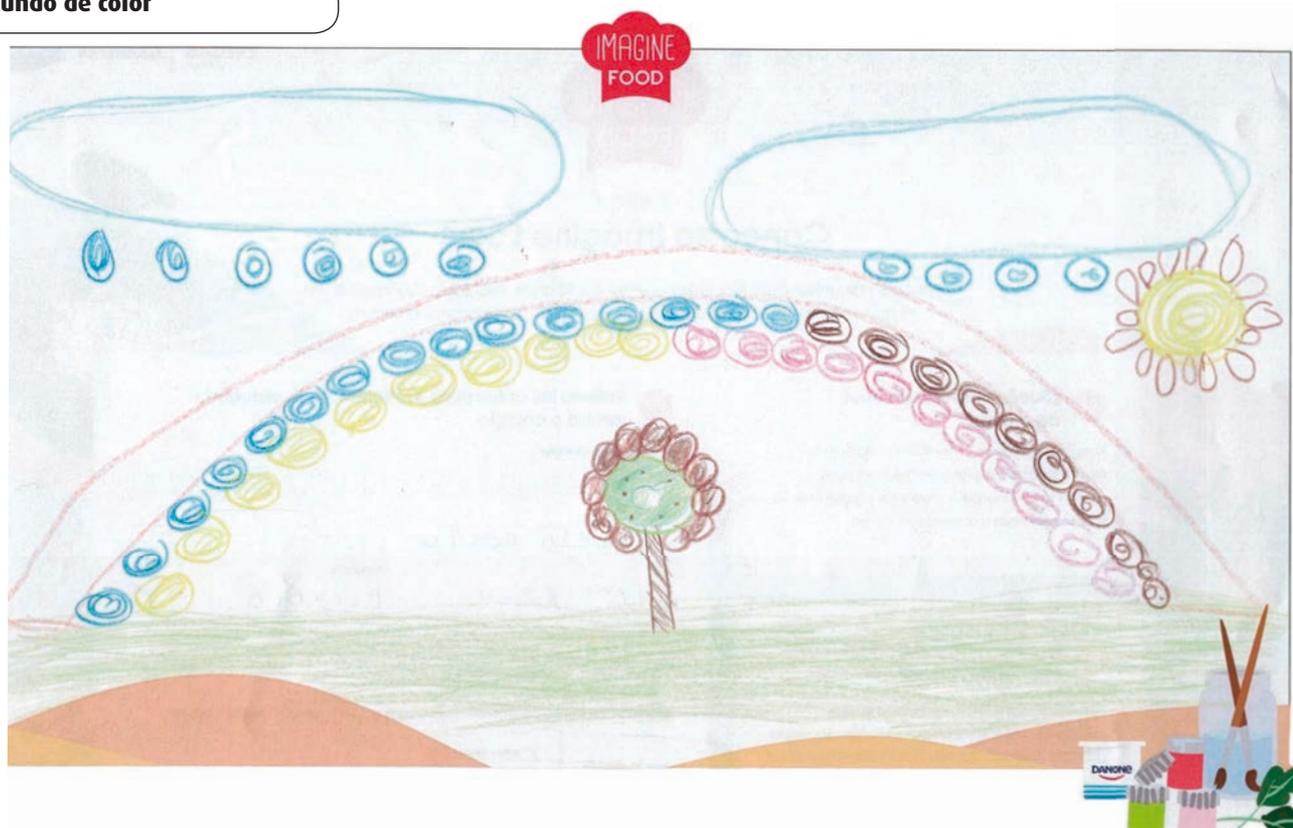
El relleno: 125 g de yogurt natural danone
80 g de kiwi
80 g de fresas
80 g de piña natural
60 g de pechuga de pavo
30 g de nueces
Palitos de cereales

Una ración contiene:

ENERGÍA	GRASAS	GRASAS SATURADAS	AZÚCARES	SAL
273	10,35	2,90	10,60	0,26
15%	15%	14%	12%	7%

NUTRI-SCORE





¡Hola!

Me llamo **Ane Calleja**
y estudio tercer ciclo de primaria en
Bizkaia.

Os presento mi receta:

Mundo de color

Semáforo nutricional y Nutri-Score

El semáforo nutricional y el Nutri-Score son sistemas de colores que permiten entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa

Para el semáforo nutricional:

- Baja: el 10% o menos** de la Ingesta diaria de Referencia
- Media: entre el 10% y el 35%** de la Ingesta diaria de Referencia
- Alta: más del 35%** de la Ingesta diaria de Referencia



Cómo se elabora

Pelamos, limpiamos y troceamos las frutas y un poco de tomate fresco también cortado en trocitos un poco más pequeños que de bocado, colocando en forma de arco iris alternando los colores de las frutas y el tomate.

En el suelo hacemos una base de frutos secos pelados y ligeramente triturados, una flor con tallo de jamón york, unos pétalos de nueces peladas y terminamos con unas nubes de yogurt natural que podemos endulzar o no, al gusto.

Para que salga el arco iris necesitamos un sol que haremos con una rodaja de piña y unas gotitas de agua que preparamos con unas pipitas de girasol peladas.

Fruta fresca, frutos secos y yogurt una combinación ideal para una merienda completa.

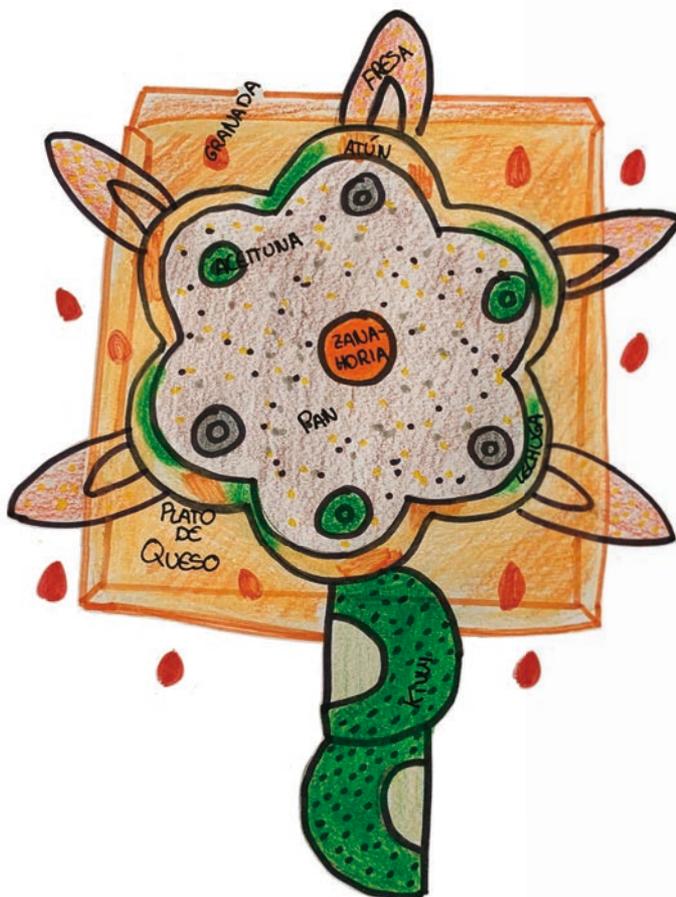
Ingredientes Raciones: 4

- 125 g de yogurt natural Danone**
- 80 g de tomate maduro**
- 80 g de fresas**
- 80 g de plátano**
- 80 g de frambuesa**
- 30 g de nueces peladas**
- 50 g de piña natural en rodajas**
- 30 g de pistachos pelados**
- 40 g de jamón york**
- 5 g de pipas peladas**

Una ración contiene:

ENERGÍA	GRASAS	GRASAS SATURADAS	AZÚCARES	SAL
177	11,55	1,71	10,04	0,07
10%	17%	9%	12%	2%





¡Hola!

Me llamo **Lidia Sáenz Ramirez** y estudio tercer ciclo de primaria. Colegio Salesianos Los Boscos (La Rioja).

Os presento mi receta:

La flor saludable

Semáforo nutricional y Nutri-Score

El semáforo nutricional y el Nutri-Score son sistemas de colores que permiten entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa

Para el semáforo nutricional:

- Baja: el 10% o menos** de la Ingesta diaria de Referencia
- Media: entre el 10% y el 35%** de la Ingesta diaria de Referencia
- Alta: más del 35%** de la Ingesta diaria de Referencia



Cómo se elabora

Preparamos en primer lugar el relleno troceando en un vaso de batidora la pechuga de pavo en fiambre, el bonito escurrido de la conserva, unas cucharadas de yogurt natural, un chorrito de aceite de oliva y una cucharada de mayonesa. Mezclamos con la batidora hasta conseguir una textura como el de un paté.

Tostamos las rebanadas de pan, la capa superior vaciamos con ayuda de un cortapastas con forma de flor.

Extendemos el paté sobre la tostada entera, cubrimos con la que tiene el vaciado de la flor, decoramos con unas alcaparras y unos trocitos de tomate.

El tallo formamos con unas rodajas de pepino y con los trozos resultantes de los vaciados decoramos con motivos florales.

Merienda con toque primaveral apto para todas las épocas del año.

Ingredientes Raciones: 4

- 100 g de pan de molde
- 50 g de tomatitos
- 50 g de pepino
- 10 g de alcaparras

PARA EL RELLENO

- 120 g de pechuga de pavo en fiambre
- 60 g de bonito en conserva
- 100 g de yogurt natural Danone
- 5 ml de aceite de oliva
- 10 g de mayonesa ligera casera

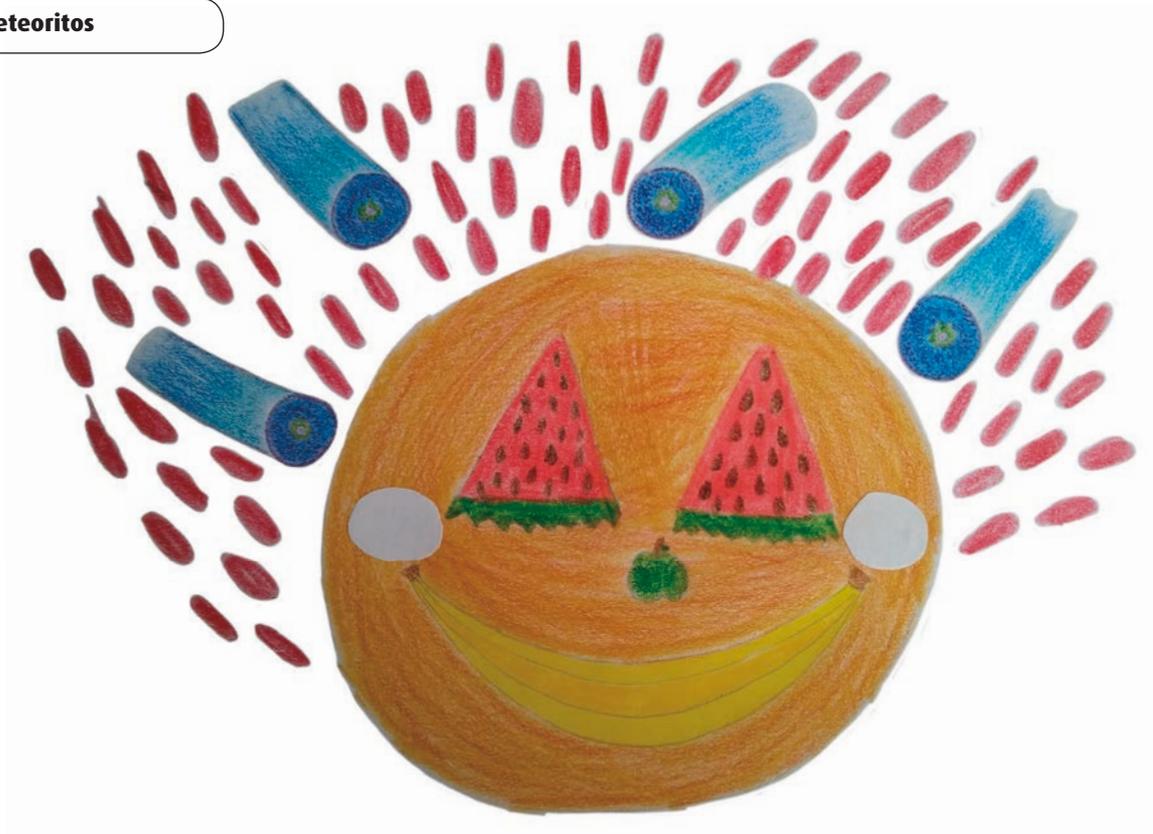
Una ración contiene:

ENERGÍA	GRASAS	GRASAS SATURADAS	AZÚCARES	SAL
184	7,78	1,56	2,16	0,63
10%	11%	8%	3%	16%

NUTRI-SCORE



* de la Ingesta diaria de Referencia (IDR) para un niño de entre 5-10 años



¡Hola!

Me llamo **Marina**
y estudio tercer ciclo de primaria en
Asturias.

Os presento mi receta:

Lluvia de meteoritos

Semáforo nutricional y Nutri-Score

El semáforo nutricional y el Nutri-Score son sistemas de colores que permiten entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa

Para el semáforo nutricional:

- Baja: el 10% o menos** de la Ingesta diaria de Referencia
- Media: entre el 10% y el 35%** de la Ingesta diaria de Referencia
- Alta: más del 35%** de la Ingesta diaria de Referencia



Cómo se elabora

Lavamos y limpiamos todas las frutas, damos cortes redondos grandes con un cortapastas al pan de molde, manzana y pera.

Con un saca-bolas conseguimos trozos más pequeños de mango, manzana y pera.

Disponemos sobre un mantel de color oscuro, montamos nuestro pequeño cosmos y con ayuda de la imaginación y con el resto de ingredientes preparamos los meteoritos y planetas.

Para dejar volar la imaginación mientras merendamos o desayunamos una saludable ensalada de frutas y yogurt

Ingredientes Raciones: 4

80 g de manzana

80 g de pera

80 g de mango

40 g de frambuesas

100 g de pan de molde

125 g de yogurt Danone

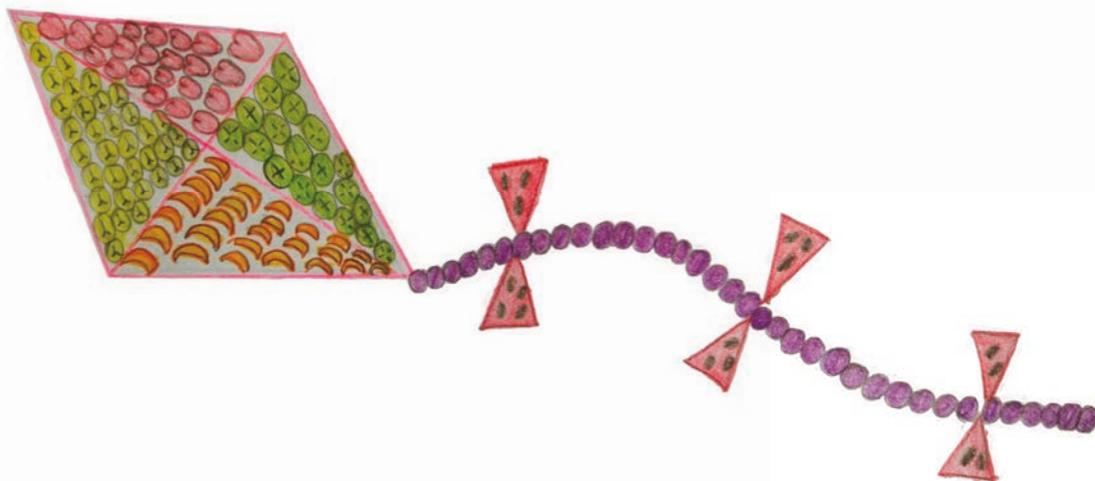
10 g de frutos secos

Una ración contiene:

ENERGÍA	GRASAS	GRASAS SATURADAS	AZÚCARES	SAL
143	3,39	1,03	9,61	0,43
8%	5%	5%	11%	11%

NUTRI-SCORE





¡Hola!

Me llamo **Angela Calderón**
y estudio segundo ciclo de primaria en
Palencia.

Os presento mi receta:

Macedonia voladora

Semáforo nutricional y Nutri-Score

El semáforo nutricional y el Nutri-Score son sistemas de colores que permiten entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa

Para el semáforo nutricional:

- Baja: el 10% o menos** de la Ingesta diaria de Referencia
- Media: entre el 10% y el 35%** de la Ingesta diaria de Referencia
- Alta: más del 35%** de la Ingesta diaria de Referencia



Cómo se elabora

Pelamos, lavamos y troceamos las frutas en trocitos muy pequeños de manera que los agrupemos por colores formando una cometa, cuya cola la formamos con unos arándanos secos y frambuesitas.

Decoramos con unas nubes de yogurt y un algo de tierra poniendo como base unos cereales de desayuno.

Dejando volar la imaginación mientras desayunamos saludablemente.

Ingredientes Raciones: 4

- 200 g de yogurt Danone**
- 80 g de kiwi**
- 80 g de plátano**
- 80 g de fresas**
- 30 g de arándanos secos**
- 30 g de frambuesas**
- 40 g de cereales de desayuno**

Una ración contiene:

ENERGÍA	GRASAS	GRASAS SATURADAS	AZÚCARES	SAL
112	2,05	1,02	12,60	0,21
6%	3%	5%	15%	5%



* de la Ingesta diaria de Referencia (IDR) para un niño de entre 5-10 años



¡Hola!

Me llamo **Ieltxu Fernandez** y estudio primer ciclo de primaria. Turtziozko Eskola (Bizkaia).

Os presento mi receta:

Macarrones y yogurt

Semáforo nutricional y Nutri-Score

El semáforo nutricional y el Nutri-Score son sistemas de colores que permiten entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa

Para el semáforo nutricional:

- Baja: el 10% o menos** de la Ingesta diaria de Referencia
- Media: entre el 10% y el 35%** de la Ingesta diaria de Referencia
- Alta: más del 35%** de la Ingesta diaria de Referencia



Cómo se elabora

Los macarrones con queso los haremos simulando con unos trozos de plátano y agujereando como si fuesen quesitos con la ayuda de una brocheta,

Preparamos la fruta en trocitos de bocado y con los barquillos simulamos el dibujo de unos helados.

Elaboramos una crema de fresa, troceando las fresas y mezclamos con yogurt.

Con estos elementos montamos una composición colorida simulando un "menú poco saludable" pero con alimentos saludables y frescos.

Ingredientes Raciones: 4

- 150 g de plátanos**
- 80 g de uvas**
- 80 g de manzana**
- 80 g de fresas**
- 200 g de yogurt**
- Barquillos para decorar**

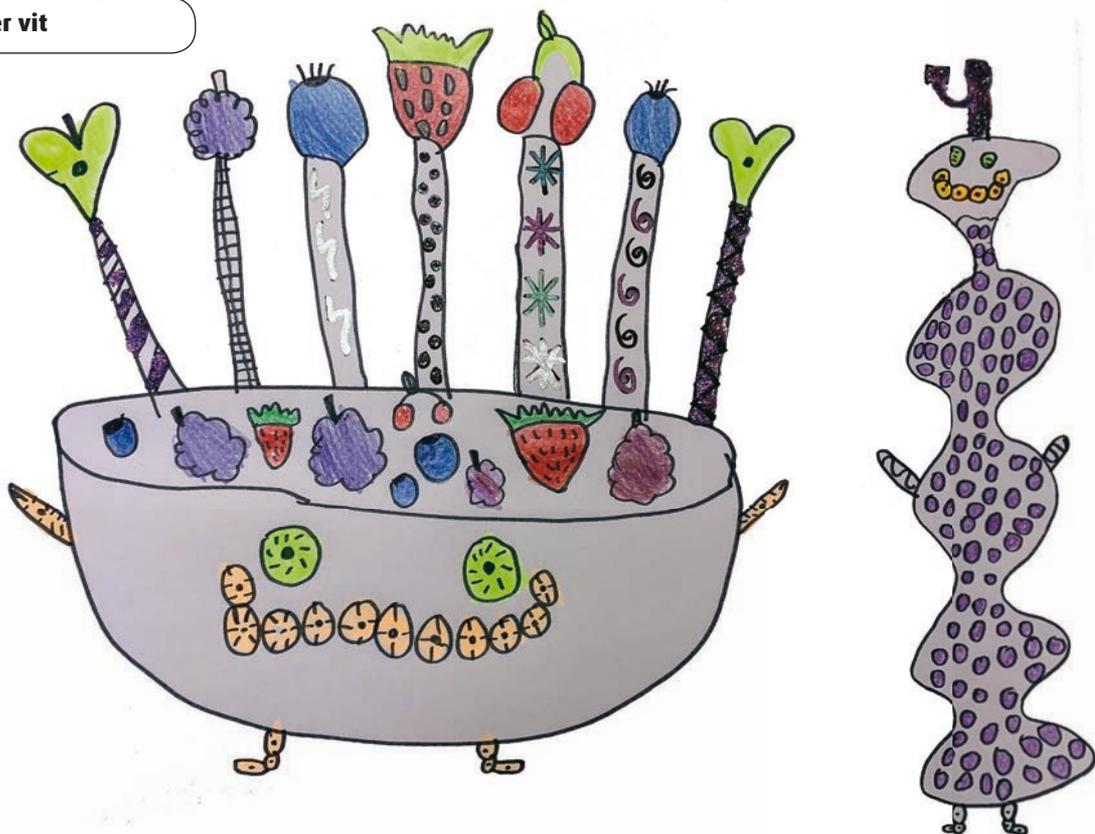
Una ración contiene:

ENERGÍA	GRASAS	GRASAS SATURADAS	AZÚCARES	SAL
128	3,09	2,21	17,81	0,14
7%	4%	11%	21%	3%



* de la Ingesta diaria de Referencia (IDR) para un niño de entre 5-10 años

Merienda súper vit



¡Hola!

Me llamo **Hugo**
y estudio primer ciclo de primaria en
Cantabria.

Os presento mi receta:

Merienda súper vit

Semáforo nutricional y Nutri-Score

El semáforo nutricional y el Nutri-Score son sistemas de colores que permiten entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa

Para el semáforo nutricional:

- Baja: el 10% o menos** de la Ingesta diaria de Referencia
- Media: entre el 10% y el 35%** de la Ingesta diaria de Referencia
- Alta: más del 35%** de la Ingesta diaria de Referencia



Cómo se elabora

Preparamos una macedonia con toda la fruta pelada, limpia y troceada, al cual la mezclamos con el yogurt.

Vertemos en un bol amplio y colocaremos brochetas con trocitos de frutas a modo decorativo pero que usamos para mojar en el yogurt y como acompañamiento real.

Podemos acompañar esta merienda súper vit con unos frutos secos para que sea aún más completa la merienda y sea útil para nuestra vida fit.

Ingredientes Raciones: 4

- 100 g de manzana**
- 100 g de plátano**
- 100 g de fresas**
- 100 g de kiwi**
- 100 g de pera**
- 200 g de yogurt Danone**
- 5 g de frambuesas**
- 10 g de frutos secos**

Una ración contiene:

ENERGÍA	GRASAS	GRASAS SATURADAS	AZÚCARES	SAL
117	3,03	1,07	16,47	0,13
7%	4%	5%	19%	3%



* de la Ingesta diaria de Referencia (IDR) para un niño de entre 5-10 años



¡Hola!

Me llamo **María López Bada**
y estudio tercer ciclo de primaria.

Colegio Pineda
(Barcelona).

Os presento mi receta:

Minnie saludable

Semáforo nutricional y Nutri-Score

El semáforo nutricional y el Nutri-Score son sistemas de colores que permiten entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa

Para el semáforo nutricional:

- **Baja: el 10% o menos** de la Ingesta diaria de Referencia
- **Media: entre el 10% y el 35%** de la Ingesta diaria de Referencia
- **Alta: más del 35%** de la Ingesta diaria de Referencia



Cómo se elabora

Troceamos una manzana de manera que forme un triángulo como un vestido rojo con puntitos.

El pie es otro trocito de manzana que completamos con una cola de vestido con cereales de desayuno, kiwi y trocitos de frambuesas.

Intentamos dibujar la cara con yogurt y el resto de la cabeza con mermelada de frambuesa.

A nuestro dibujo no le puede faltar su lacito que haremos con una frambuesa partida por la mitad y unos puntitos de yogurt.

Da pena hasta comerla, a que sí.....

Ingredientes Raciones: 4

- 150 g de manzana**
- 80 g de kiwi**
- 20 g de frambuesa deshidratada**
- 125 g de yogurt**
- 30 g de mermelada de frambuesa**
- 30 g de cereales de desayunos**
- 5 g de frambuesas**

Una ración contiene:

ENERGÍA	GRASAS	GRASAS SATURADAS	AZÚCARES	SAL
91	1,24	0,65	12,71	0,15
5%	2%	3%	15%	4%



* de la Ingesta diaria de Referencia (IDR) para un niño de entre 5-10 años



¡Hola!

Me llamo **Eneko Santandré**
y estudio segundo ciclo de primaria.

Escola Gayarre
(Barcelona).

Os presento mi receta:

Mundo comida

Semáforo nutricional y Nutri-Score

El semáforo nutricional y el Nutri-Score son sistemas de colores que permiten entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa

Para el semáforo nutricional:

- Baja: el 10% o menos** de la Ingesta diaria de Referencia
- Media: entre el 10% y el 35%** de la Ingesta diaria de Referencia
- Alta: más del 35%** de la Ingesta diaria de Referencia



Cómo se elabora

En un recipiente redondo con poco fondo extendemos el humus de garbanzos y el guacamole dando formas como los continentes y los océanos, sin mezclarse.

Damos forma de cara con unas rodajas de huevo de codorniz y aceitunas, una sonrisa de tomate y un poco de frutos secos para dar volumen.

Acompañamos de unos bastones de zanahoria, pimiento rojo y pan multicereales para el dipeo.

El mundo es un lugar maravilloso que podemos cuidar a través de una alimentación sana y responsable, buen provecho.

Ingredientes Raciones: 4

- 100 g** de guacamole
- 100 g** de hummus de garbanzos
- 4 ud** de huevos de codorniz
- 2 ud** de aceitunas negras sin hueso
- 80 g** de zanahoria
- 80 g** de pimientos rojos
- 50 g** de lechuga
- 50 g** de pan multicereales
- 5 g** de frutos secos

Una ración contiene:

ENERGÍA	GRASAS	GRASAS SATURADAS	AZÚCARES	SAL
239	16,81	2,07	6,75	0,49
13%	24%	10%	8%	12%





¡Hola!

Me llamo **David Rodríguez Gregores** y estudio segundo ciclo de primaria, CEIP Marquesa do Pazo da Mercé (Pontevedra)

Os presento mi receta:

Palmeras de fruta y yogurt

Semáforo nutricional y Nutri-Score

El semáforo nutricional y el Nutri-Score son sistemas de colores que permiten entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa

Para el semáforo nutricional:

- Baja: el 10% o menos** de la Ingesta diaria de Referencia
- Media: entre el 10% y el 35%** de la Ingesta diaria de Referencia
- Alta: más del 35%** de la Ingesta diaria de Referencia



Cómo se elabora

Pelamos y preparamos la fruta dando forma de palmeras con rodajas de plátano a los troncos y las hojas con kiwi, dispuestas las palmeras sobre una playa de cereales y uvas pasas.

En el horizonte un idílico atardecer con la naranja como sol poniente entre un mar de yogurt natural y un cielo rosa formado con yogurt de fresa.

Un lugar paradisiaco, de foto, para dejar volar nuestra imaginación mientras desayunamos un domingo tranquilamente, mindfulness gastronómico y saludable.

Ingredientes Raciones: 4

- 200 g de plátano**
- 80 g de kiwi**
- 125 g de yogurt natural Danone**
- 40 g de yogurt fresa Danone**
- 80 g de naranja**
- 80 g de cereales y avena para desayuno**
- 5 g de uvas pasas**

Una ración contiene:

ENERGÍA	GRASAS	GRASAS SATURADAS	AZÚCARES	SAL
148	1,90	0,99	19,43	0,22
8%	3%	5%	23%	6%



* de la Ingesta diaria de Referencia (IDR) para un niño de entre 5-10 años



¡Hola!

Me llamo **Ana Piñón Sanesteban** y estudio tercer ciclo de primaria. Colegio Sagrado Corazón MM. Mercedarias Ferrol (A Coruña).

Os presento mi receta:

Pollo loco

Semáforo nutricional y Nutri-Score

El semáforo nutricional y el Nutri-Score son sistemas de colores que permiten entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa

Para el semáforo nutricional:

- **Baja: el 10% o menos** de la Ingesta diaria de Referencia
- **Media: entre el 10% y el 35%** de la Ingesta diaria de Referencia
- **Alta: más del 35%** de la Ingesta diaria de Referencia



Cómo se elabora

Abrimos una base del panecillo y hacemos un agujero en su interior, donde introducimos una salsa elaborada con mayonesa, aceite de oliva, manzana muy troceada y yogurt natural.

A continuación introducimos una loncha de pavo en forma de cilindro y formaremos como si fuese el muslo de un pollo dando el toque de la pata con un trocito de fresa.

Damos un toque divertido con los tomatitos y la lechuga formando un personaje un poco alocado como este pollo loco.

Diversión y salud unidos en el momento de la merienda que seguro nos ayudará a sonreír tanto cuando estemos preparando este bocadillo como cuando podamos degustarlo.

Ingredientes Raciones: 4

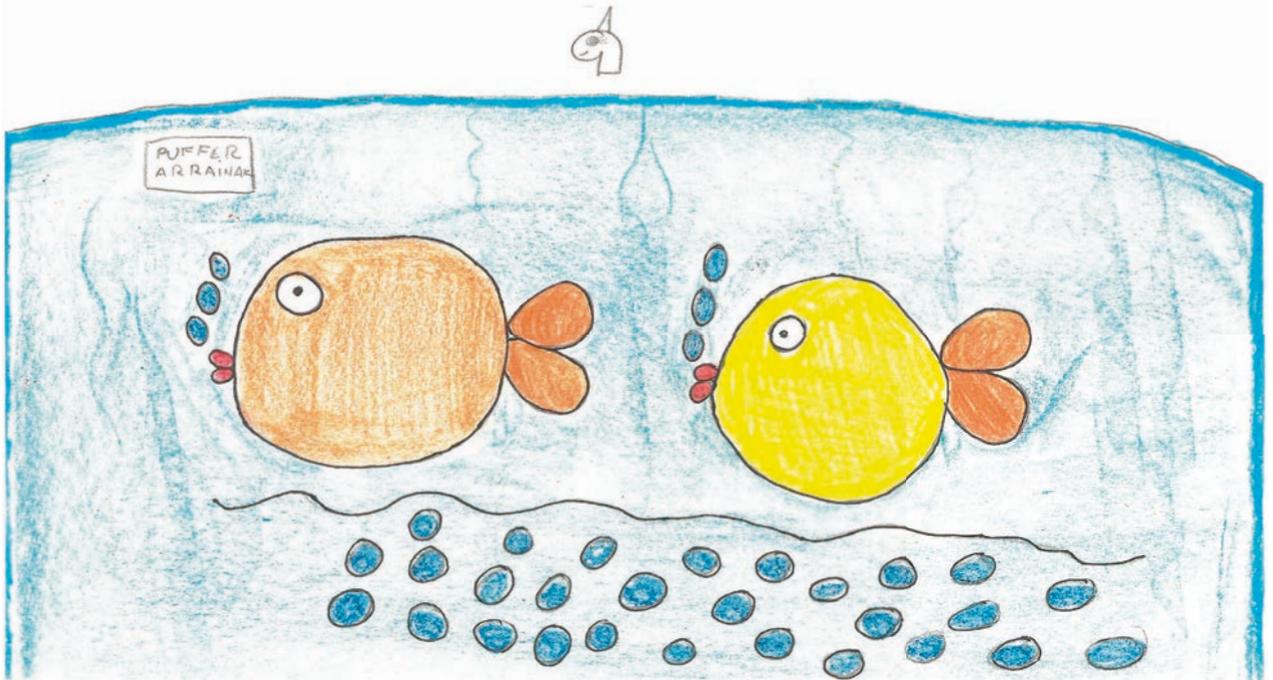
- 4 ud panecillos de leche**
- 60 g de pechuga de pavo fiambre**
- 50 g de tomatitos cherry**
- 80 g de manzana**
- 50 g de lechuga**
- 125 g de yogurt natural Danone**
- 30 g de mayonesa ligera casera**
- 5 ml de aceite de oliva virgen extra**

Una ración contiene:

ENERGÍA	GRASAS	GRASAS SATURADAS	AZÚCARES	SAL
132	5,60	0,87	6,56	0,42
7%	8%	4%	8%	10%

NUTRI-SCORE





¡Hola!

Me llamo **Helene Lertxundi**
y estudio primer ciclo de primaria.
San Luis Lasalle
(Gipuzkoa).

Os presento mi receta:

Peces puffer

Semáforo nutricional y Nutri-Score

El semáforo nutricional y el Nutri-Score son sistemas de colores que permiten entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa

Para el semáforo nutricional:

- **Baja: el 10% o menos** de la Ingesta diaria de Referencia
- **Media: entre el 10% y el 35%** de la Ingesta diaria de Referencia
- **Alta: más del 35%** de la Ingesta diaria de Referencia



Cómo se elabora

Preparamos una crema de anchoa, mezclando y triturando las anchoas saladas y en aceite con el queso crema y el yogurt griego, debe quedar un paté muy fino cremoso, predominando la textura láctea.

Hacemos unos pececillos con el pan multicereal, tostamos y untamos con la crema de anchoa y decoramos con las frutas a modo de aletas y cola de los peces.

Acompañamos de unos pececillos de frutas con frambuesa y unas burbujitas de aire elaboradas con rodajitas de arándanos.

Una base de semillas trituradas con trocitos de frutas nos dará apariencia de fondo marino.

La combinación salada de la crema de anchoa junto con el dulce y fresco de la fruta fresca nos da como resultado unos pececitos muy sabrosos y que seguro que nos hará repetir más de una vez este viaje al fondo del mar.

Una ración contiene:

ENERGÍA	GRASAS	GRASAS SATURADAS	AZÚCARES	SAL
187	9,15	3,28	6,62	1,11
10%	13%	16%	8%	28%

* de la Ingesta diaria de Referencia (IDR) para un niño de entre 5-10 años

Ingredientes Raciones: 4

- 100 g de pan de molde multicereales
- 50 g de naranja
- 50 g de kiwi
- 50 g de frambuesas
- 40 g de arándanos
- 30 g de semillas molidas

PARA LA CREMA

- 10 g de anchoas en aceite
- 100 g de queso crema
- 100 g de yogurt natural Danone

NUTRI-SCORE





¡Hola!

Me llamo **Natalia Castedo Plana** y estudio segundo ciclo de primaria.

Colegio Sagrado Corazón

MM. Mercedarias Ferrol

(A Coruña).

Os presento mi receta:

Señorita Rica - Chan

Semáforo nutricional y Nutri-Score

El semáforo nutricional y el Nutri-Score son sistemas de colores que permiten entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa

Para el semáforo nutricional:

- **Baja: el 10% o menos** de la Ingesta diaria de Referencia
- **Media: entre el 10% y el 35%** de la Ingesta diaria de Referencia
- **Alta: más del 35%** de la Ingesta diaria de Referencia



Cómo se elabora

Frotamos el interior de un recipiente con el diente de ajo y preparamos el guacamole en él. Para ello, partimos los aguacates y vaciamos la pulpa en el recipiente. Pelamos y trituramos un trocito de cebolla y unas hojas de cilantro, hasta formar una crema, mezclamos con el aguacate en el recipiente y aplastamos hasta que quede como una papilla. Añadimos el yogurt natural y una cucharada de aceite de oliva, mezclando todo muy bien.

Sazonamos mezclando de nuevo todo el conjunto hasta que quede una crema muy fina y llevamos a la nevera hasta el momento en que se va a usar.

Pasamos las tortitas de trigo por la plancha vuelta y vuelta para que se templen, untamos el guacamole por la base de la tortita, decoramos con unos ojos de pepino y aceituna negra, unas frutas a modo de divertido collar y unos lazos altos para las coletas trenzadas con frutos secos molidos.

Siempre brilla el sol en casa de la señorita Rica – Chan, por lo que la piña resplandece en lo alto de nuestra merienda.

Una ración contiene:

ENERGÍA	GRASAS	GRASAS SATURADAS	AZÚCARES	SAL
147	6,66	1,05	6,32	0,08
8%	10%	5%	7%	2%

* de la Ingesta diaria de Referencia (IDR) para un niño de entre 5-10 años

Ingredientes Raciones: 4

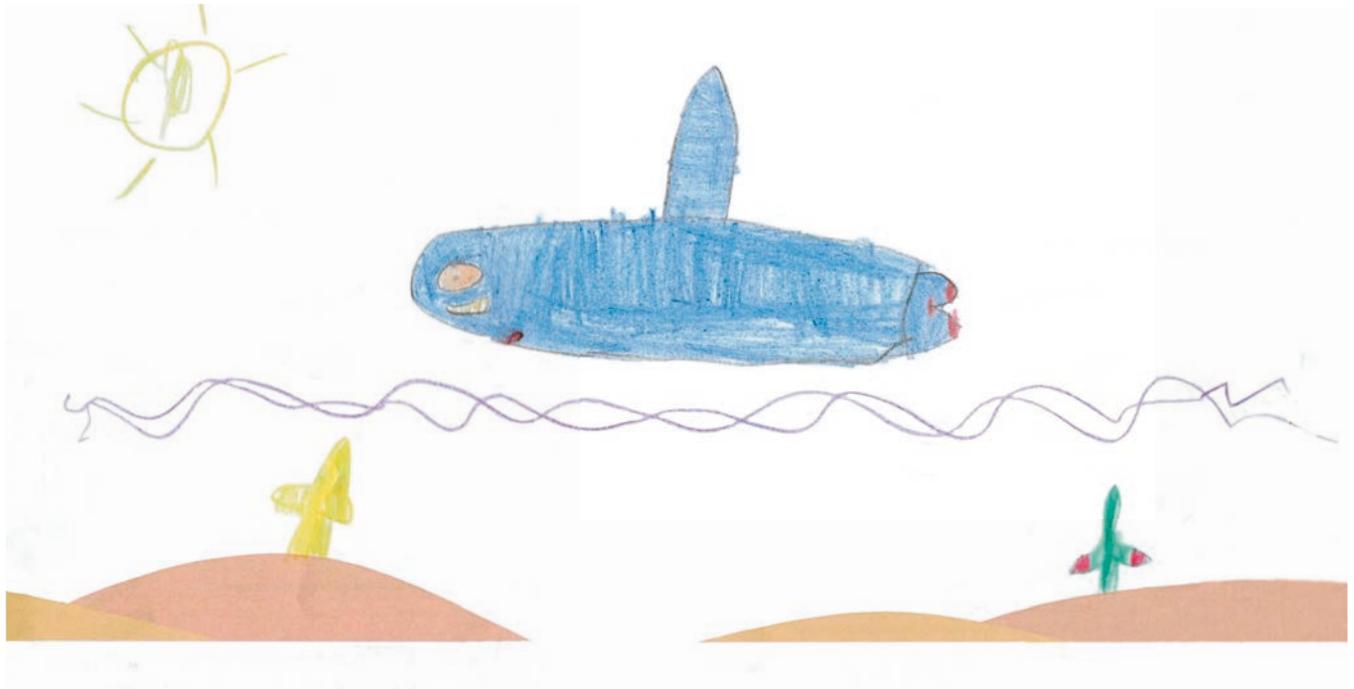
- 4 ud tortitas de trigo para tacos
- 30 g de piña
- 10 g de frutos secos triturados
- 80 g de fresas
- 30 g de plátano

GUACAMOLE CASERO CON YOGURT

- 100 g de aguacate pelado y sin pepita
- Unas hojas de cilantro
- 50 g de yogurt natural Danone
- 30 g de cebolleta blanca
- 1 ud de diente de ajo
- 5 ml de zumo de limón
- 5 ml de aceite de oliva

NUTRI-SCORE





¡Hola!

Me llamo **Martina**
y estudio primer ciclo de primaria en
Bizkaia.

Os presento mi receta:

Tiburón

Semáforo nutricional y Nutri-Score

El semáforo nutricional y el Nutri-Score son sistemas de colores que permiten entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa

Para el semáforo nutricional:

- **Baja: el 10% o menos** de la Ingesta diaria de Referencia
- **Media: entre el 10% y el 35%** de la Ingesta diaria de Referencia
- **Alta: más del 35%** de la Ingesta diaria de Referencia



Cómo se elabora

Para elaborar las crepes, mezclamos la harina, la sal y los huevos. Removemos bien y añadimos la mantequilla fundida, la leche y el agua y dejamos reposar una hora. En una sartén caliente echamos un poco de aceite y, a continuación, un chorro de la masa (lo suficiente para que cubra el fondo). Cuando haya tomado color, damos la vuelta con ayuda de una espátula.

Estos crepes los rellenamos de medio plátano, unos trocitos de tomate, yogurt con un poco de aceite de oliva virgen extra y enrollamos haciendo un cilindro, con una punta de plátano preparamos la aleta dorsal, dando el aspecto de tiburón.

Con el resto de ingredientes montamos en fondo marino de manera que integremos a este intrépido pez dentro de un ambiente marino.

Combinamos sabores dulces y salados con un toque de acidez del vinagre de los encurtidos haciendo de este plato una ocasión especial para paladares atrevidos a enfrentarse a un tiburón.

Una ración contiene:

ENERGÍA	GRASAS	GRASAS SATURADAS	AZÚCARES	SAL
225	6,59	2,10	8,72	0,61
13%	9%	10%	10%	15%

Ingredientes Raciones: 4

PARA LA MASA DE LAS CREPES

- 1 ud de huevos
- 120 g de harina
- 80 ml de agua
- 50 ml de leche
- 4 g de mantequilla
- 2 g de sal

RELLENO

- 80 g de plátano
- 100 g de yogurt fresa Danone
- 10 g de semillas y frutos secos triturados
- 50 g de tomate fresco
- 5 ml de aceite de oliva
- 30 g de Verduritas encurtidas (vainas, pepinillos y zanahoria)

NUTRI-SCORE





¡Hola!

Me llamo
Diego López Parcero
y estudio primer
ciclo de primaria.
CEIP Plurilingue
de Tirán.
Pontevedra.

Os presento mi receta:

Tortitas de plátano con zumo de naranja

Cómo se elabora

Para elaborar esta receta necesitaremos una gofrera con moldes en forma de corazón.

Preparamos en el vaso de la batidora la avena integral molida, el plátano troceado, el huevo y el zumo de naranja.

Con la batidora a tope mezclamos hasta conseguir una masa fina y cremosa, que dejaremos reposar 5 minutos antes de comenzar a elaborar los gofres.

Untamos la gofrera con un poco de aceite de oliva y enchufamos para que se vaya calentando.

Cuando la gofrera esté caliente vertemos la masa en las cavidades, cerramos y esperamos hasta que se hagan los gofres, con un ligero color dorado, o hasta que el aparato indique que ya están hechos.

Retiramos de la gofrera, esperamos a que se templen y decoramos con unas frutas dando aspecto de caritas felices.

Junto a los gofres presentamos también unos corazones elaborados con un yogur cremoso Griego y damos color con un polvo de las frambuesas liofilizadas, rebosando amor e ilusión a partes iguales para semejante desayuno y empezar el día con una sonrisa

Semáforo nutricional y Nutri-Score

El semáforo nutricional y el Nutri-Score son sistemas de colores que permiten entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa

Para el semáforo nutricional:

- Baja: el 10% o menos** de la Ingesta diaria de Referencia
- Media: entre el 10% y el 35%** de la Ingesta diaria de Referencia
- Alta: más del 35%** de la Ingesta diaria de Referencia



Ingredientes Raciones: 4

120 g de yogurt natural Danone
 80 g de plátano
 40 g de fresa
 10 g de arándanos
 20 g de frambuesa liofilizada

PARA LA MASA DE GOFRES
 80 g de copos de avena integral molidos
 100 g de plátano maduro
 2 ud de huevos
 20 ml de zumo de naranja

Una ración contiene:

ENERGÍA	GRASAS	GRASAS SATURADAS	AZÚCARES	SAL
184	5,57	1,73	10,70	0,16
10%	8%	9%	13%	4%



* de la Ingesta diaria de Referencia (IDR) para un niño de entre 5-10 años



¡Hola!

Me llamo **Andrea**
y estudio segundo ciclo de primaria en
Madrid.

Os presento mi receta:

Wonder brócoli

Semáforo nutricional y Nutri-Score

El semáforo nutricional y el Nutri-Score son sistemas de colores que permiten entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa

Para el semáforo nutricional:

- Baja: el 10% o menos**
de la Ingesta diaria de Referencia
- Media: entre el 10% y el 35%**
de la Ingesta diaria de Referencia
- Alta: más del 35%**
de la Ingesta diaria de Referencia



Cómo se elabora

Cocemos el brócoli 10 minutos en agua hirviendo con sal, escurrimos y reservamos unos ramilletes para la decoración.

Trituramos el resto de brócoli con el yogurt, un poco de aceite de oliva y sal, ponemos a punto de crema y reservamos.

Para hacer a esta súper héroe prepararemos unos cuerpo con tostadas de pan que luego iremos dando color con unos pantalones de crema de brócoli, una capa de jamón york, unos trocitos de verduras darán forma al cuerpo y sus súper poderes que residen en su cabellera verde brócoli.

Preparamos un escenario en el que triunfa nuestra heroína ante el ratón al que hace huir, pero nosotros no dejaremos nada en el plato ante esta gran escena para merendar, muy completa y nutritiva.

Ingredientes Raciones: 4

- 100 g** de pan integral
- 40 g** de jamón york
- 30 g** de queso emmental
- 100 g** de tomatitos cherry
- 5 g** de aceitunas negras
- 20 g** de zanahoria cocida

CREMA DE BRÓCOLI

- 200 g** de brócoli cocido
- 150 g** de yogurt natural Danone
- 5 ml** de aceite de oliva
- 2 g** de sal

Una ración contiene:

ENERGÍA	GRASAS	GRASAS SATURADAS	AZÚCARES	SAL
174	6,83	2,56	4,41	1,36
10%	10%	13%	5%	34%

NUTRI-SCORE





¡Hola!

Me llamo **Olibia Montejo Martin** y estudio tercer ciclo de primaria. Aita Larramendi Ikastola de Andoain (Gipuzkoa).

Os presento mi receta:

Yogurt "Persona en el mar"

Semáforo nutricional y Nutri-Score

El semáforo nutricional y el Nutri-Score son sistemas de colores que permiten entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa

Para el semáforo nutricional:

- Baja: el 10% o menos** de la Ingesta diaria de Referencia
- Media: entre el 10% y el 35%** de la Ingesta diaria de Referencia
- Alta: más del 35%** de la Ingesta diaria de Referencia



Cómo se elabora

Preparamos unas frutas troceadas que juntaremos con el yogurt y un poco de zumo de naranja y llenamos un bol.

Una vez formado el mar de yogurt, preparamos a nuestro náufrago con una barquita de manzana, una vela de naranja y su cuerpo con una frambuesa, cabecita de mango y una gorra para el sol de tomatito.

Tomando el sol tranquilamente nos espera este delicioso y original naufrago a nuestra merienda o desayuno creativo.

Ingredientes Raciones: 4

- 200 g de yogurt Danone**
- 100 g de manzana**
- 80 g de fresas**
- 80 g de naranja**
- 30 g de frambuesas**
- 20 g de tomate cherry**

Una ración contiene:

ENERGÍA	GRASAS	GRASAS SATURADAS	AZÚCARES	SAL
63	1,51	0,84	8,87	0,11
3%	2%	4%	10%	3%



* de la Ingesta diaria de Referencia (IDR) para un niño de entre 5-10 años



¡Hola!

Me llamo **Iraide Larruquert**
y estudio segundo ciclo de primaria en
Navarra.

Os presento mi receta:

Yogurt y frutos rojos en capas

Semáforo nutricional y Nutri-Score

El semáforo nutricional y el Nutri-Score son sistemas de colores que permiten entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa

Para el semáforo nutricional:

- Baja: el 10% o menos** de la Ingesta diaria de Referencia
- Media: entre el 10% y el 35%** de la Ingesta diaria de Referencia
- Alta: más del 35%** de la Ingesta diaria de Referencia



Cómo se elabora

Lavamos y troceamos las frutas y disponemos de dos tipos de yogures; uno natural ligeramente azucarado o de macedonia y el otro yogurt de fresa.

Preparamos en unos vasitos una primera capa de fresas, luego el yogurt más clarito de color, sobre este yogurt una capa de frutos rojos, otra capa de yogurt, en este caso de fresas y por último una capita de frutos rojos.

Servimos al instante y con un acompañamiento de unas tostas con aceite de oliva para que sea un desayuno completo y nos haga encarrar el día con energía y correctamente alimentados.

Ingredientes Raciones: 4

- 250 g de yogures de sabores Danone**
- 80 g de fresas**
- 80 g de frambuesas**
- 80 g de arándanos**

Una ración contiene:

ENERGÍA	GRASAS	GRASAS SATURADAS	AZÚCARES	SAL
96	2,41	1,33	13,29	0,10
5%	3%	7%	16%	3%



* de la Ingesta diaria de Referencia (IDR) para un niño de entre 5-10 años



MUCHO MÁS QUE UN LIBRO DE RECETAS

Cuando ponemos buena alimentación delante de los ojos de un niño y le pedimos imaginación, el resultado es Imagine Food.

Un proyecto creado por Fundación Eroski, con la colaboración del chef Peio Gartzia y Danone, que tiene por objetivo promover la alimentación saludable, convirtiendo lo que muchas veces para ellos puede parecer una obligación, en diversión.

En este libro encontrarás una selección de dibujos de niños transformados en sabrosas y simpáticas recetas saludables.



ESCUELA DE
ALIMENTACIÓN

