

Comer sano es invertir en felicidad. Pero también es enseñar a los niños y niñas a llevar una vida saludable. Es apostar por un futuro mejor. En Fundación Eroski nos hemos propuesto el reto de mejorar los hábitos alimentarios de los más pequeños, para revertir el preocupante crecimiento de las tasas de sobrepeso y obesidad infantil de nuestro país.

La Escuela de Alimentación de la Fundación Eroski es la plataforma que reúne y promueve diferentes iniciativas orientadas a difundir e inculcar estos valores. Su Programa Educativo “Energía para Crecer”, dirigido a alumnos de Primaria, sus familias y su entorno escolar, supone una iniciativa lúdica y atractiva (pero concienzudamente anclada en rigurosos fundamentos pedagógicos y nutricionales) orientada a favorecer este cambio, tan necesario, de hábitos nutricionales.

Como parte de este Programa, cientos de niños y niñas han participado en el I Concurso Interescolar “Imagine Food” de recetas saludables. Muchas han sido las propuestas que hemos recibido, concebidas y plasmadas en dibujos muy creativos. Este volumen recoge una selección de recetas llevada a cabo por el jurado del Concurso, elaboradas como platos reales por el Chef Peio Gartzia.

Es, sin duda, una propuesta muy atractiva para cocinar en familia de manera divertida y saludable. Esa es la misión de este libro.

¡QUE APROVECHE!



¡HOLA!  
 ME LLAMO MIGUEL PANCORBO Y ESTUDIO 1º  
 DE PRIMARIA EN EL COLEGIO TIerno GALVÁN DE MADRID.

OS PRESENTO MI RECETA:  
 EL COMECOCOS

### SEMÁFORO NUTRICIONAL ADULTOS

Una ración contiene:

El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa.

CALORÍAS	GRASA	GRASA SATURADA	AZÚCARES	SAL
106	4.3g	0.5g	1.5g	0.2g
5%	6%	2%	2%	4%

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



## PREPARACIÓN

Cocemos las placas de lasaña y recortamos unas figuritas de fantasmas y las cubrimos con tomate. Ahora cortamos los tomatitos en forma de comecocos y con los espárragos formamos el laberinto. Una vez finalizado, colocamos los guisantes cocidos y las aceitunas. Por último, decoramos los ojos con mayonesa y aceitunas negras.

Ha llegado el momento de servir. Quienes lo deseen pueden acompañarse de mayonesa para picotear.

## INGREDIENTES:

16 ESPÁRRAGOS  
4 TOMATITOS  
2 PLACAS DE LASAÑA  
6 ACEITUNAS VERDES Y UNA NEGRA  
100 G DE GUISANTES COCIDOS  
4 CUCHARADAS DE SALSA DE TOMATE  
UNA PIZCA DE MAYONESA

### SEMÁFORO NUTRICIONAL NIÑOS

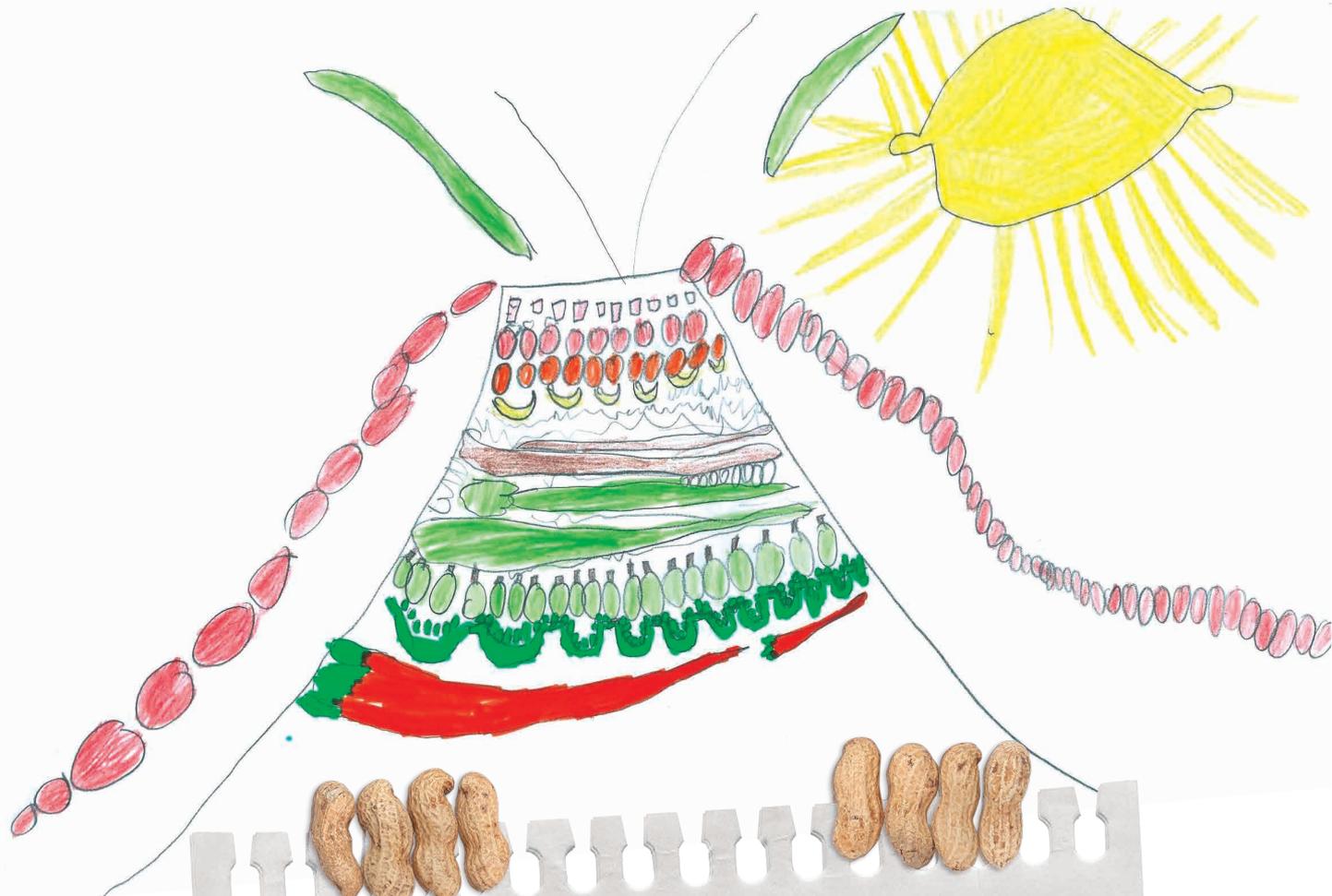
Una ración contiene:

El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa.

CALORÍAS	GRASA	GRASA SATURADA	AZÚCARES	SAL
106	4.3g	0.4g	1.5g	0.2g
6%	6%	2%	2%	6%

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

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



¡HOLA!  
 ME LLAMO MIGUEL HERRÁEZ Y ESTUDIO 1º  
 DE PRIMARIA EN EL COLEGIO TIERNO GALVÁN DE MADRID.

OS PRESENTO MI RECETA:  
 EL VOLCÁN DE FRUTA

### SEMÁFORO NUTRICIONAL ADULTOS

Una ración contiene:

El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa.

CALORÍAS	GRASA	GRASA SATURADA	AZÚCARES	SAL
151	1.6g	0.7g	28g	0g
8%	3%	3%	31%	0%

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





¡HOLA!  
 ME LLAMO MIGUEL LINO Y ESTUDIO 1º DE PRIMARIA  
 EN EL COLEGIO TIERNO GALVÁN DE MADRID.

OS PRESENTO MI RECETA:  
 CESTA DE FRUTAS

### : SEMÁFORO NUTRICIONAL ADULTOS

Una ración contiene:

El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa.

CALORÍAS	GRASA	GRASA SATURADA	AZÚCARES	SAL
<b>318</b>	<b>9g</b>	<b>4g</b>	<b>26g</b>	<b>0.3g</b>
<b>16%</b>	<b>13%</b>	<b>19%</b>	<b>29%</b>	<b>4%</b>

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



## PREPARACIÓN

Trituramos tanto las galletas de chocolate como las de tipo María y con su arena hacemos la figura de cesta sobre el plato.

Una vez finalizado, troceamos las frutas elaborando una escena dentro de la cesta de frutas, colocando una base de uvas, flores de kiwi y naranja y pajaritos de fresas y uvas.

## INGREDIENTES:

GALLETAS DE CHOCOLATE  
 GALLETAS TIPO MARÍA  
 50 G DE UVAS  
 50 G DE FRESAS  
 1 KIWI  
 1 NARANJA

### : SEMÁFORO NUTRICIONAL NIÑOS

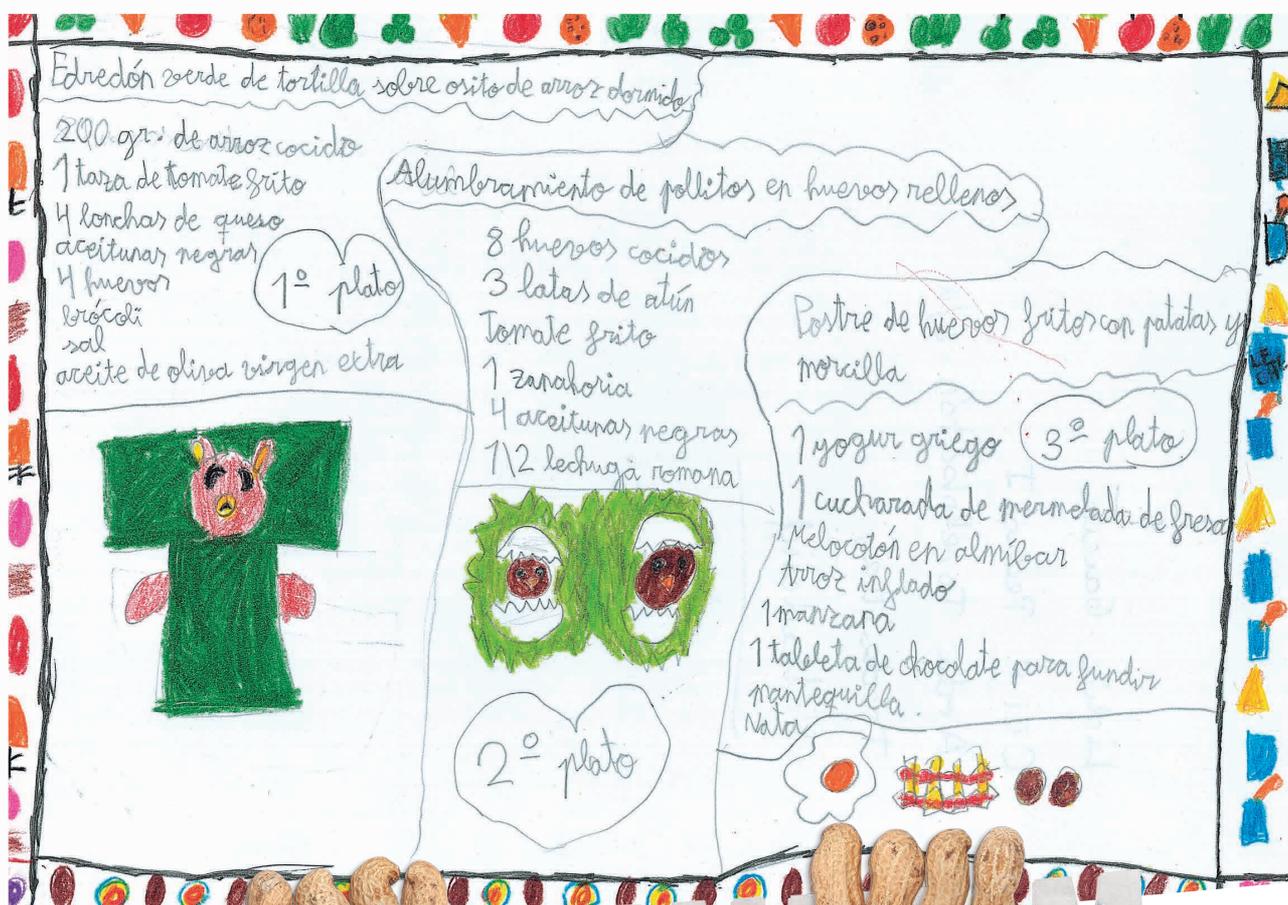
Una ración contiene:

El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa.

CALORÍAS	GRASA	GRASA SATURADA	AZÚCARES	SAL
<b>318</b>	<b>9g</b>	<b>4g</b>	<b>26g</b>	<b>0.3g</b>
<b>18%</b>	<b>13%</b>	<b>19%</b>	<b>31%</b>	<b>6%</b>

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

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



¡HOLA!  
ME LLAMO LIDIA GARCÍA LORENZO Y ESTUDIO 1º  
DE PRIMARIA EN EL COLEGIO PEDRO I DE VALLADOLID.

OS PRESENTO MI RECETA:  
NIDO CON PAJARITOS

SEMÁFORO NUTRICIONAL ADULTOS

Una ración contiene:

El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa.

CALORÍAS	GRASA	GRASA SATURADA	AZÚCARES	SAL
156	9g	2g	1.1g	0.2g
8%	13%	10%	1%	4%

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



## PREPARACIÓN

Cortamos con la punta de un cuchillo los huevos separando dos mitades. Con la yema mezclamos el atún escurrido de la conserva, salsa de tomate y mayonesa, y rellenamos los huevos.

A continuación, decoramos los huevos con un trocito de zanahoria cocida para las patitas y pico, y los ojos con aceituna negra.

Por último, hacemos el nido y los tronquitos de árbol con las rebanadas de pan tostado y los brotes de alfalfa. Acompañamos con unos tomatitos y hojas de rúcula aliñada.

## INGREDIENTES:

- 4 HUEVOS DE GALLINA COCIDOS
- 4 CUCHARADAS DE SALSA DE TOMATE
- 2 CUCHARADAS DE MAYONESA
- 1 LATITA DE ATÚN EN CONSERVA
- BROTOS DE ALFALFA
- 2 REBANADAS DE PAN DE MOLDE
- TOMATITOS
- RÚCULA
- UNA POCO DE ZANAHORIA COCIDA
- UNA ACEITUNA NEGRA

### SEMÁFORO NUTRICIONAL NIÑOS

Una ración contiene:

El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa.

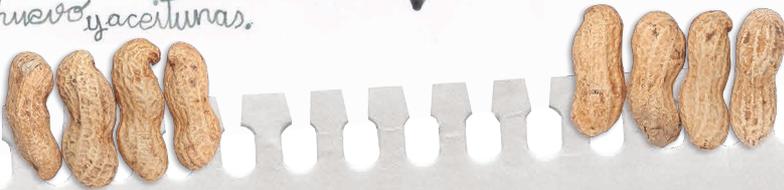
CALORÍAS	GRASA	GRASA SATURADA	AZÚCARES	SAL
156	9g	2g	1.1g	0.2g
9%	13%	10%	1%	6%

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

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



Ingredientes: queso, grasa,  
zarahoria, huevo y aceitunas.

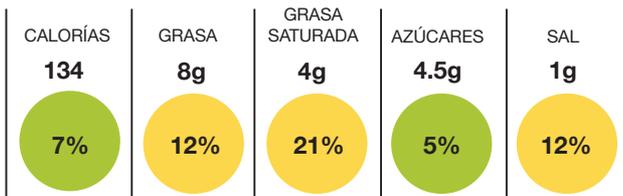


¡HOLA!  
ME LLAMO ADRIÁN GARCÍA RICO Y ESTUDIO 1º  
DE PRIMARIA EN EL COLEGIO MIGUEL DELIBES  
DE VALLADOLID.  
OS PRESENTO MI RECETA:  
RATÓN-QUESITO

### SEMÁFORO NUTRICIONAL ADULTOS

Una ración contiene:

El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa.



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



## PREPARACIÓN

Limpiamos las fresas junto con el azúcar y las trituramos hasta que quede una crema suave y fina.

Después cortamos en forma de corazón el quesito mini.

Decoramos la cuña de queso con los ojitos de arándanos, los bigotes de mermelada de arándanos y la cola con la crema de fresas.

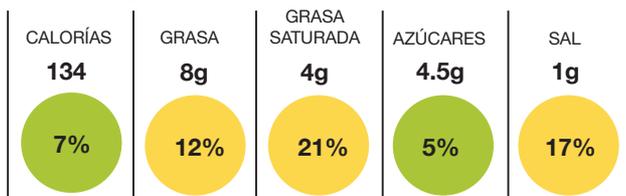
## INGREDIENTES:

UNA CUÑA DE QUESO FRESCO DE BURGOS  
UNOS QUESITOS MINI BABYBEL  
100 G DE FRESAS  
20 G DE AZÚCAR  
ARÁNDANOS FRESCOS Y EN MERMELADA

### : SEMÁFORO NUTRICIONAL NIÑOS

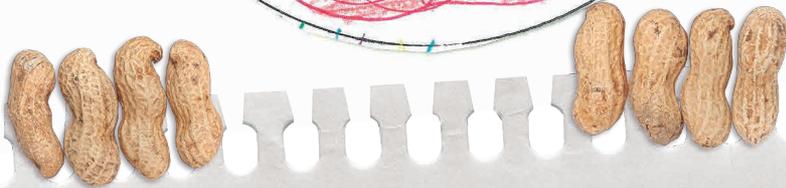
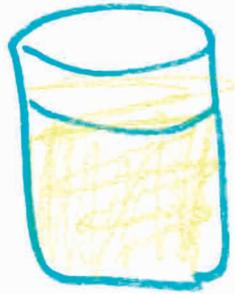
Una ración contiene:

El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa.



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

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



¡HOLA!  
ME LLAMO ANE LABURU Y ESTUDIO 1º DE PRIMARIA  
EN EL COLEGIO NTRA. SRA. DE BEGOÑA DE BIZKAIA.

OS PRESENTO MI RECETA:  
OSO PANDA DE ARROZ Y HAMBURGUESAS

### : SEMÁFORO NUTRICIONAL ADULTOS

Una ración contiene:

El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa.

CALORÍAS	GRASA	GRASA SATURADA	AZÚCARES	SAL
168	6.2g	3g	1.9g	0.2g
8%	9%	14%	2%	3%

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



## PREPARACIÓN

Damos forma a la cara del oso con el arroz cocido con azafrán o colorante alimenticio. Con un cortapastas recortamos las hamburguesas ya cocinadas, para dar forma a las orejas, nariz y ojo.

Luego perfilamos el morrito con unas tiras de pimientos del piquillo. Para terminar, creamos la corbata con salsa de tomate y damos un toque de color con la crema de guisantes.

## INGREDIENTES:

ARROZ COCIDO CON AZAFRÁN  
SALSA DE TOMATE  
CREMA DE GUISANTES  
PIMIENTO PIQUILLO  
2 HAMBURGUESAS

### : SEMÁFORO NUTRICIONAL NIÑOS

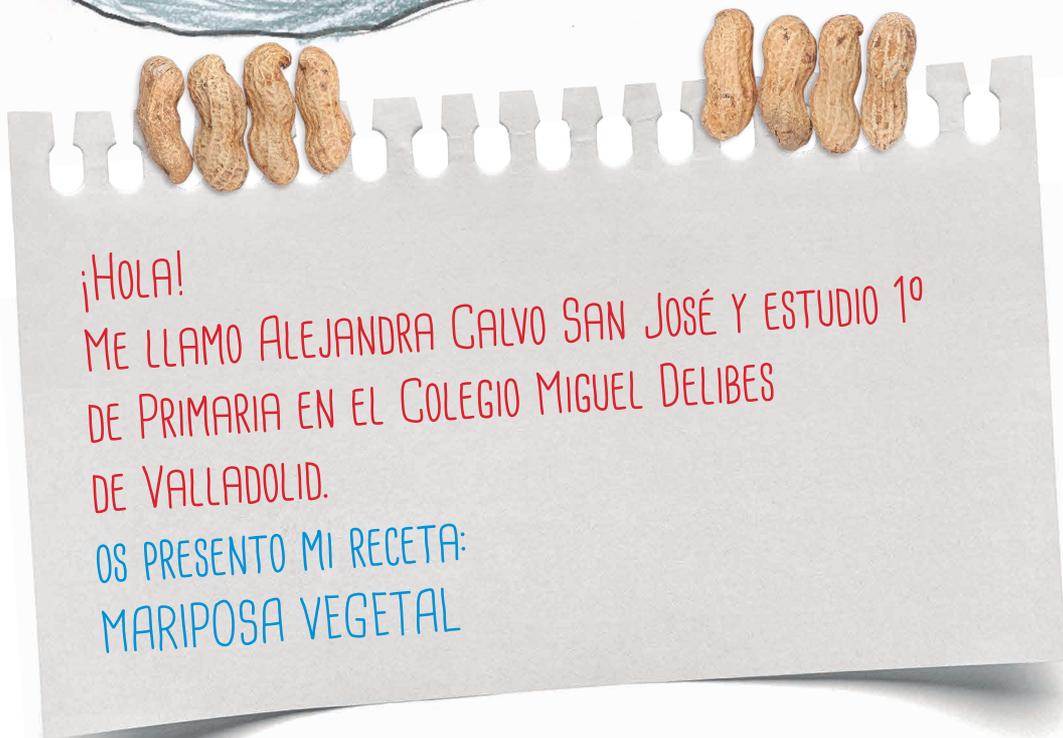
Una ración contiene:

El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa.

CALORÍAS	GRASA	GRASA SATURADA	AZÚCARES	SAL
168	6.2g	3g	1.9g	0.2g
9%	9%	14%	2%	4%

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

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



### : SEMÁFORO NUTRICIONAL ADULTOS

Una ración contiene:

El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa.

CALORÍAS	GRASA	GRASA SATURADA	AZÚCARES	SAL
60	1.8g	0.5g	4.6g	0g
3%	3%	2%	5%	1%

● **Baja:** el 10% o menos de la Ingesta de Referencia

● **Media:** entre el 10% y el 35% de la Ingesta de Referencia

●



## PREPARACIÓN

Preparamos el cuerpo con crema de guisantes, las hojas de lechugas y el tomate.

Una vez realizado este paso, rallamos el huevo cocido y pelado.

Por último, decoramos con unas flores de rabanito y zanahoria, y aliñamos con una vinagreta.

## INGREDIENTES:

- UNAS HOJAS DE LECHUGAS
- 50 G CREMA DE GUISANTES
- 2 TOMATES
- 4 RABANITOS
- 1 ZANAHORIA
- 1 HUEVO COCIDO
- VINAGRETA

### : SEMÁFORO NUTRICIONAL NIÑOS

Una ración contiene:

El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa.

CALORÍAS	GRASA	GRASA SATURADA	AZÚCARES	SAL
60	1.8g	0.5g	4.6g	0g
3%	3%	2%	5%	1%

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

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



# Verduras



¡HOLA!  
 ME LLAMO SANTIAGO BRAVO GUZMÁN Y ESTUDIO  
 1º DE PRIMARIA EN EL COLEGIO CUMBRES-HIGHLANDS  
 DE MADRID.  
 OS PRESENTO MI RECETA:  
 VERDURAS

## SEMÁFORO NUTRICIONAL ADULTOS

Una ración contiene:

El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa.

CALORÍAS	GRASA	GRASA SATURADA	AZÚCARES	SAL
<b>105</b>	<b>4.1g</b>	<b>0.6g</b>	<b>7.6g</b>	<b>0.4g</b>
<b>5%</b>	<b>6%</b>	<b>3%</b>	<b>8%</b>	<b>7%</b>

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



## PREPARACIÓN

Cocemos al dente los espárragos trigueros con una pizca de sal. Troceamos la zanahoria en trocitos de bocado y les pinchamos una ramita de eneldo, al igual que los tomatitos partidos por la mitad.

Después, cocemos los ramilletes de brécol y coliflor en agua hirviendo, escurrimos y colocamos en el plato sobre los copos de avena tostados. Preparamos el árbol con los espárragos trigueros cocidos, la copa del árbol con brotes de alfalfa y colocamos las zanahorias cocidas y los tomatitos. Finalmente, en el momento de servir aliñamos con aceite de oliva virgen extra y sal.

## INGREDIENTES:

4 ESPÁRRAGOS TRIGUEROS  
 1 ZANAHORIA COCIDA  
 4 TOMATITOS CHERRY  
 RAMILLETES DE BRÉCOL Y COLI OR  
 COPOS DE AVENA TOSTADOS  
 UNAS RAMAS DE ENELDO  
 ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA Y SAL

### : SEMÁFORO NUTRICIONAL NIÑOS

Una ración contiene:

El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa.

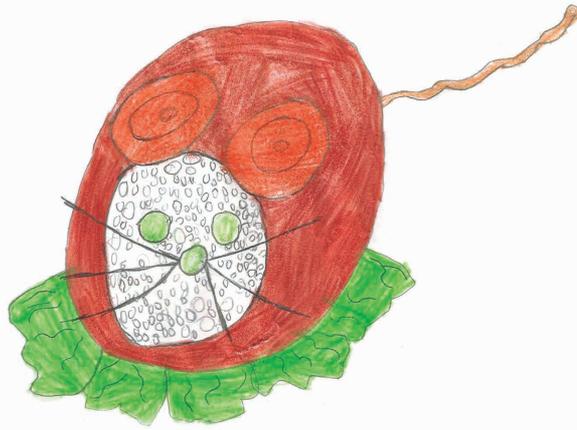
CALORÍAS	GRASA	GRASA SATURADA	AZÚCARES	SAL
105	4.1g	0.6g	7.6g	0g
6%	6%	3%	9%	11%

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

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

# Receta saludable

1º de primaria



A una patata cocida se le hace un agujero y se rellena con arroz cocido para la cavita. ponemos zanahoria de orejitas y pasantes en sus ojitos y nariz. acostado en lechuguina



¡HOLA!

ME LLAMO CARMEN AGUILAR Y ESTUDIO 1º DE PRIMARIA EN EL COLEGIO ÁNGELA GUERRERO DE SEVILLA.

OS PRESENTO MI RECETA:  
RATONCITO

## SEMÁFORO NUTRICIONAL ADULTOS

Una ración contiene:

El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa.

CALORÍAS	GRASA	GRASA SATURADA	AZÚCARES	SAL
104	1.4g	0.2g	1.1g	0.1g
5%	2%	1%	1%	2%

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

\* de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto



## PREPARACIÓN

Hacemos con las patatas cocidas las figuritas de ratoncitos; para ello utilizaremos unas rodajas de zanahoria con el fin de hacer las orejas y unos guisantes para formar el hocico.

Con el arroz cocido y el tomate damos forma de quesito y a los ratoncitos comiéndoselo.

## INGREDIENTES:

2 PATATITAS COCIDAS  
 1 ZANAHORIA  
 2 ACEITUNAS  
 100 G DE ARROZ COCIDO  
 50 G DE SALSA DE TOMATE  
 2 ACEITUNAS NEGRAS  
 2 GUISANTES

### : SEMÁFORO NUTRICIONAL NIÑOS

Una ración contiene:

El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa.

CALORÍAS	GRASA	GRASA SATURADA	AZÚCARES	SAL
104	1.4g	0.2g	1.1g	0.1g
6%	2%	1%	1%	4%

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

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

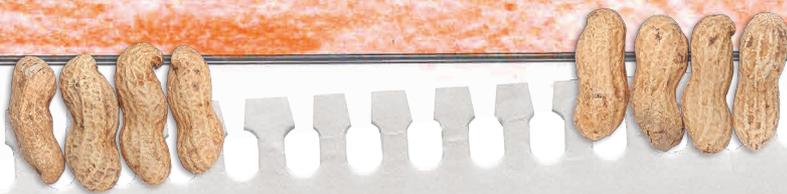
INGREDIENTES:

Karantina  
Zerpadak  
Banana

Nombre: Uxue

Colegio: Trueba

# Mi receta sana



¡HOLA!

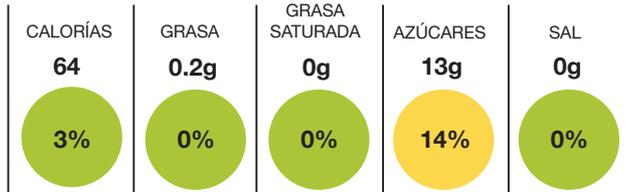
ME LLAMO UXUE VALIENTE Y ESTUDIO 1º DE PRIMARIA  
EN EL COLEGIO TRUEBA DE ARTXANDA DE BIZKAIA.

OS PRESENTO MI RECETA:  
MI RECETA SANA

## : SEMÁFORO NUTRICIONAL ADULTOS

Una ración contiene:

El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa.



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

\* de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto



## PREPARACIÓN

En este caso tomamos como referencia a dos personajes famosos. Pelamos la pera y la partimos por la mitad a lo largo. Hay que tener en cuenta que si elaboramos el plato con melocotón natural, hemos de dar un corte longitudinal para quitar el hueso y luego lo pelamos con cuidado. A continuación, hacemos el hueco para la boca y rellenamos con fresas; colocamos unas orejas utilizando trocitos de melocotón o unos gajos de mandarina y para los ojos se puede usar yogurt y fresa. El pelo se consigue mediante mermelada de cerezas, y su tradicional pelo blanco se logra mediante unas cucharadas de yogurt natural.

### : SEMÁFORO NUTRICIONAL NIÑOS

Una ración contiene:

El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa.

CALORÍAS	GRASA	GRASA SATURADA	AZÚCARES	SAL
64	0.2g	0g	13g	0g
4%	0%	0%	15%	1%

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

## INGREDIENTES:

2 MELOCOTONES NATURALES  
 O EN ALMÍBAR SI NO ES ÉPOCA  
 2 PERAS CONFERENCIA  
 50 G DE FRESAS  
 YOGURT NATURAL  
 MERMELADA DE CEREZAS

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



MARIPOSA DE AVE



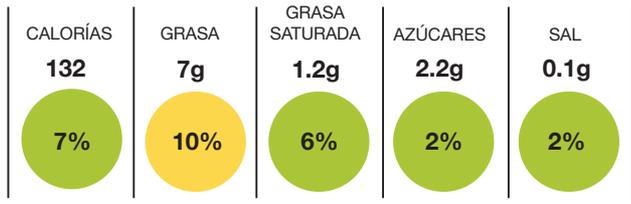
¡HOLA!  
ME LLAMO ELENA NIETO Y ESTUDIO 2º DE PRIMARIA  
EN EL COLEGIO MEDITERRÁNEO DE VALENCIA.

OS PRESENTO MI RECETA:  
MARIPOSA DE AVE

SEMÁFORO NUTRICIONAL ADULTOS

Una ración contiene:

El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa.



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

\* de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto



## PREPARACIÓN

Cocinamos la pechuga en tiras gruesas, ya sea cocida o asada a la plancha. Con las hojas de lechugas hacemos el resto de las alas y su decoración.

A continuación, aliñamos con una vinagreta o salsa derivada de la mayonesa en el momento de servir.

## INGREDIENTES:

PECHUGA DE POLLO  
 VARIAS HOJAS DE LECHUGAS  
 6 TOMATITOS CHERRY  
 UNAS RODAJAS DE REMOLACHA EN CONSERVA  
 1 ZANAHORIA.  
 ALIÑO TIPO VINAGRETA O SALSA MAYONESA

### : SEMÁFORO NUTRICIONAL NIÑOS

Una ración contiene:

El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa.

CALORÍAS	GRASA	GRASA SATURADA	AZÚCARES	SAL
132	7g	1.2g	2.2g	0.1g
7%	10%	6%	3%	3%

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

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



¡HOLA!  
 ME LLAMO CARLA MOLITERNI RUBIO Y ESTUDIO 2º  
 DE PRIMARIA EN EL COLEGIO NTRA. SRA. DE LOS  
 DOLOROS DE CIUDAD REAL.  
 OS PRESENTO MI RECETA:  
 EL OSITO CALENTITO

**SEMÁFORO NUTRICIONAL ADULTOS**

Una ración contiene:

El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa.

CALORÍAS	GRASA	GRASA SATURADA	AZÚCARES	SAL
137	6.4g	1.2g	0.3g	0.4g
7%	9%	6%	0%	6%

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



## PREPARACIÓN

Con una latita de atún en conserva escurrida preparamos la cara del osito, y con otra latita hacemos una mezcla con la salsa de tomate y la mayonesa. Por otro lado, elaboramos una tortilla francesa muy fina con los huevos y recortamos, colocando el osito en posición de dormir. Haremos las manos y los pies con la mezcla de atún, tomate y mayonesa; el resto de las facciones de la cara y las patitas las realizaremos con las aceitunas.

## INGREDIENTES:

ATÚN EN CONSERVA  
2 HUEVOS FRESCOS  
UNA CUCHARADA DE SALSAS DE TOMATE  
ACEITUNAS NEGRAS

### SEMÁFORO NUTRICIONAL NIÑOS

Una ración contiene:

El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa.

CALORÍAS	GRASA	GRASA SATURADA	AZÚCARES	SAL
137	6.4g	1.2g	0.3g	0.4g
8%	9%	6%	0%	9%

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

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

Hecha:  
 Base de gajos de mandarina  
 Tronco de plátano  
 Hojas de kiwi  
 Se llama: **Palmi**



¡HOLA!  
 ME LLAMO NOELÍA MACÍAS CABALLERO Y ESTUDIO  
 2º DE PRIMARIA EN EL COLEGIO NTRA. SRA. DE LOS  
 DOLORES DE CIUDAD REAL.  
 OS PRESENTO MI RECETA:  
**PALMI**

### SEMÁFORO NUTRICIONAL ADULTOS

Una ración contiene:

El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa.

CALORÍAS	GRASA	GRASA SATURADA	AZÚCARES	SAL
203	4g	1.6g	24g	0.1g
10%	6%	8%	26%	2%

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

\* de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto



## PREPARACIÓN

Con los polvorones desmigados preparamos la isla; pelamos y cortamos los plátanos longitudinalmente; pelamos y cortamos en gajos iguales los kiwis como si fuesen las hojas de las palmeras.

Las uvitas serán los cocos, y con un poco de yogurt cremoso y removido preparamos las líneas como si fueran las olas del mar.

## INGREDIENTES:

2 POLVORONES  
2 PLÁTANOS  
2 KIWIS  
UNAS UVAS  
UN YOGURT

### SEMÁFORO NUTRICIONAL NIÑOS

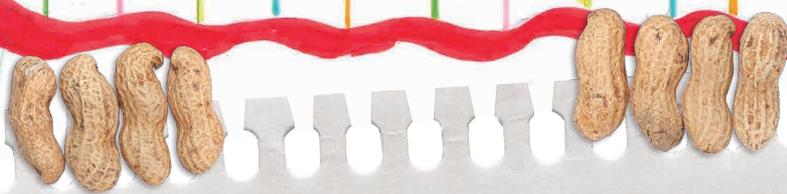
Una ración contiene:

El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa.

CALORÍAS	GRASA	GRASA SATURADA	AZÚCARES	SAL
203	4g	1.6g	24g	0.1g
11%	6%	8%	28%	3%

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

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



¡HOLA!  
 ME LLAMO NAHIA MARTÍNEZ Y ESTUDIO 2º DE PRIMARIA  
 EN EL COLEGIO KURTXEBARRI DE GIPUZKOA.

OS PRESENTO MI RECETA:  
 EGUNA ALAITZEKO ENTSALADA

### : SEMÁFORO NUTRICIONAL ADULTOS

Una ración contiene:

El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa.

CALORÍAS	GRASA	GRASA SATURADA	AZÚCARES	SAL
<b>79</b>	<b>1.9g</b>	<b>0.3g</b>	<b>3.5g</b>	<b>0.1g</b>
<b>4%</b>	<b>3%</b>	<b>1%</b>	<b>4%</b>	<b>1%</b>

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



## PREPARACIÓN

Aunque el título inicial de esta receta indicaba una ensalada, nos hemos decantado por darle un toque más invernal y crear un plato caliente. Para ello hemos utilizado una crema de calabacín caliente en el plato acompañada de trozos de pan tostado formando los ojos. Respecto a la boca, esta se crea con el espárrago triguero cocinado a la plancha con un poco de aceite de oliva y sal; una mini zanahoria para la nariz y el pelo se decorará con un poco de salsa de tomate con pimienta. De esta manera tendrá una mayor textura. Finalmente, acompañamos el plato con unos picatostes de pan con forma de corazón.

## INGREDIENTES:

CREMA DE CALABACÍN  
 SALSA DE TOMATES  
 PANECILLOS TOSTADOS  
 ESPÁRRAGOS TRIGUEROS  
 4 MINI ZANAHORIAS

### : SEMÁFORO NUTRICIONAL NIÑOS

Una ración contiene:

El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa.

CALORÍAS	GRASA	GRASA SATURADA	AZÚCARES	SAL
<b>79</b>	<b>1.9g</b>	<b>0.3g</b>	<b>3.5g</b>	<b>0.1g</b>
<b>4%</b>	<b>3%</b>	<b>1%</b>	<b>4%</b>	<b>2%</b>

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

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



Ingredientes  
 endibias  
 queso roquefort  
 naranja  
 nueces



Salsa  
 aceite de oliva  
 vinagre  
 sal  
 pimienta



¡HOLA!  
 ME LLAMO DANIEL BARAHONA ÁBALOS Y ESTUDIO 2º  
 DE PRIMARIA EN EL COLEGIO URKIDE DE ÁLAVA.

OS PRESENTO MI RECETA:  
 ENSALADA DE ENDIVIAS

SEMÁFORO NUTRICIONAL ADULTOS

Una ración contiene:

El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa.

CALORÍAS	GRASA	GRASA SATURADA	AZÚCARES	SAL
224	18g	5g	2.1g	0.4g
11%	25%	26%	2%	6%

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



## PREPARACIÓN

Hacemos una tosta de pan untada con una salsa mayonesa rebajada con puré de guisantes, decoramos con unas rodajas de zanahoria y colocamos en las velas del barco las nueces peladas.

Muy cerca se dibujan las nubes de queso cremoso azul o roquefort y el mar en movimiento se logra con las tiras de endibias aliñadas con una vinagreta de aceite de oliva, vinagre de manzana y sal.

## INGREDIENTES:

1 QUESO AZUL CREMOSO  
 4 REBANADAS DE PAN DE MOLDE  
 MAYONESA DE GUISANTES  
 UNAS RODAJAS DE ZANAHORIA  
 NUECES PELADAS  
 ENDIVIAS  
 VINAGRETA DE MANZANA

### : SEMÁFORO NUTRICIONAL NIÑOS

Una ración contiene:

El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa.

CALORÍAS	GRASA	GRASA SATURADA	AZÚCARES	SAL
224	18g	5g	2.1g	0.4g
12%	25%	26%	2%	9%

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

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



Ingredientes: agua, limón, leche, naranja, azúcar...

¡HOLA!  
 ME LLAMO MOHAMED REDA SERROUKH Y ESTUDIO  
 2º DE PRIMARIA EN EL COLEGIO JOSÉ LUIS SAMPEDRO  
 DE GUADALAJARA.  
 OS PRESENTO MI RECETA:  
 EL BARCO DE LA FRUTA

SEMÁFORO NUTRICIONAL ADULTOS

Una ración contiene:

El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa.

CALORÍAS	GRASA	GRASA SATURADA	AZÚCARES	SAL
133	1.9g	0.8g	22g	0.04g
7%	3%	4%	24%	1%

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

\* de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto



## PREPARACIÓN

Dibujamos un mar de chocolate y una barquita, que se obtendrá mediante yogurt de fresa.

Para crear el pescador necesitamos un trocico de plátano y de melocotón.

Ahora intenta pescar las frutas que nadan en el mar de chocolate.

Un plato sencillo y resultón.

## INGREDIENTES:

1 YOGURT DE FRESA  
 1 CREMA DE CHOCOLATE  
 50 G FRESAS  
 1 KIVI  
 ½ GRANADA  
 1 PLÁTANO  
 1 MELOCOTÓN.  
 UNOS PALITOS DE GALLETA  
 PARA LA CAÑA DE PESCAR

### SEMÁFORO NUTRICIONAL NIÑOS

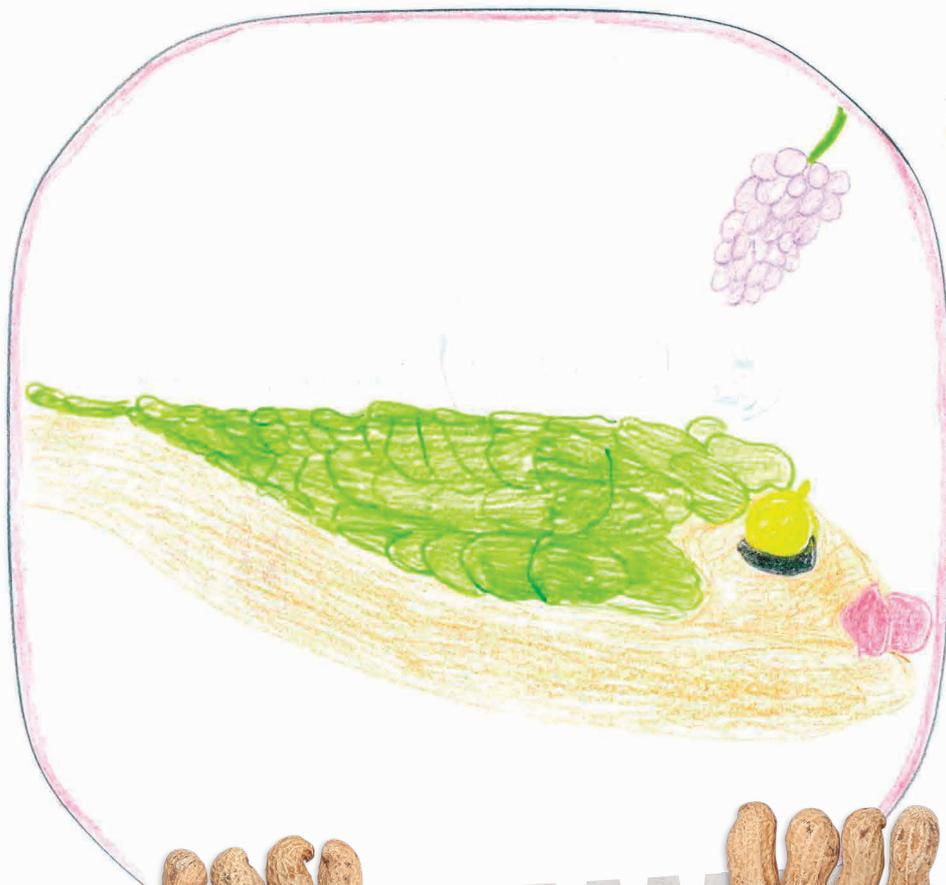
Una ración contiene:

El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa.

CALORÍAS	GRASA	GRASA SATURADA	AZÚCARES	SAL
133	1.9g	0.8g	22g	0.04g
7%	3%	4%	26%	1%

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

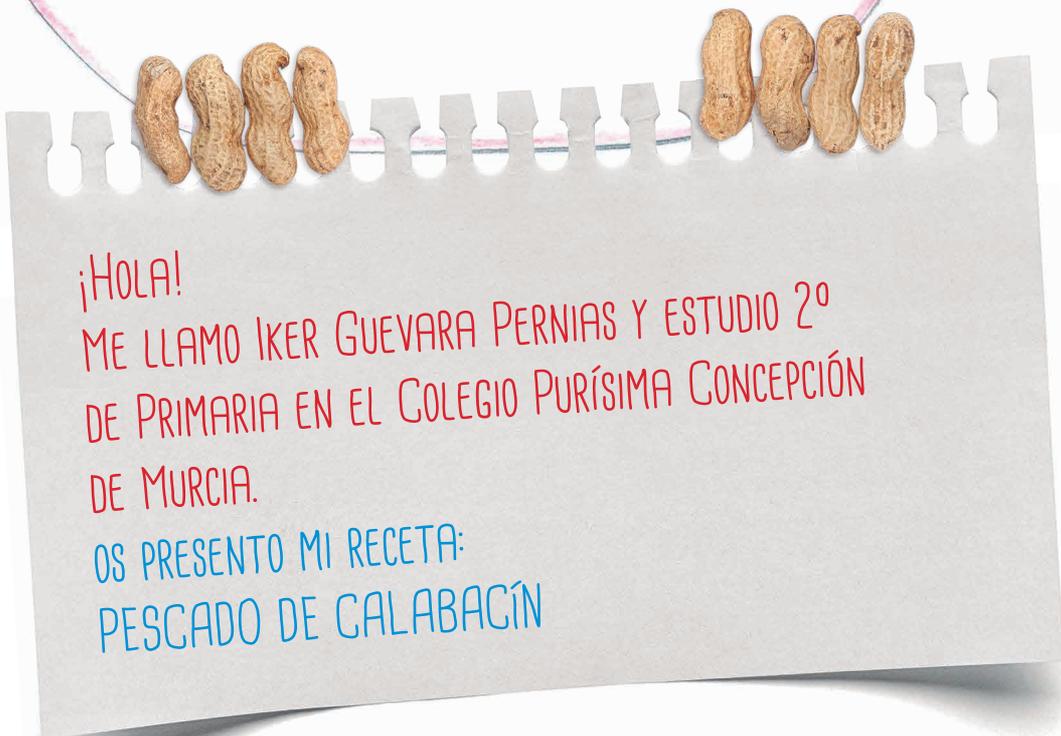
\* de la Ingesta de Referencia (IR) para un niño de entre 5 - 10 años



pescado de calabacín

Ingredientes

- calabacín
- limón
- pan
- cebolla
- tomate



¡HOLA!  
 ME LLAMO IKER GUEVARA PERNIAS Y ESTUDIO 2º  
 DE PRIMARIA EN EL COLEGIO PURÍSIMA CONCEPCIÓN  
 DE MURCIA.  
 OS PRESENTO MI RECETA:  
 PESCADO DE CALABACÍN

**: SEMÁFORO NUTRICIONAL ADULTOS**

Una ración contiene:

El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa.

CALORÍAS	GRASA	GRASA SATURADA	AZÚCARES	SAL
129	4.5g	0.4g	1.4g	0.22g
6%	6%	2%	2%	4%

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

\* de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto



## PREPARACIÓN

Esta receta se asemeja a un entrante de tostada de bacalao con pimientos y calabacín. Para su elaboración, mezclamos la salsa de tomate con el pimiento rojo asado, y con esa crema untamos una rebanada de pan tostado con forma de tiburón. Encima colocamos las “escamas” de calabacín ligeramente cocinadas al dente, con agua y sal. En la cabeza ponemos una lasca de bacalao cocinado a baja temperatura en un cazo con agua y aceite de oliva. Decoramos con un trocito de aceituna y un cordoncito de mayonesa con zanahoria.

## INGREDIENTES:

PAN DE MOLDE TOSTADO  
 ½ CALABACÍN  
 4 CUCHARADAS DE Salsa DE TOMATE  
 1 PIMIENTO ROJO ASADO  
 UNA TAJADA DE BACALAO DESALADO  
 1 ACEITUNA NEGRA  
 UNA CUCHARADA DE MAYONESA  
 CON ZANAHORIA

### : SEMÁFORO NUTRICIONAL NIÑOS

Una ración contiene:

El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa.

CALORÍAS	GRASA	GRASA SATURADA	AZÚCARES	SAL
129	4.5g	0.4g	1.4g	0.22g
7%	6%	2%	2%	6%

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

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

## "El velero frutero"

Raiso de moriato,  
limón, plátano,  
sandía, manzana,  
arandanos y zanahoria



¡HOLA!

ME LLAMO MARIO LÓPEZ PÉREZ Y ESTUDIO 2º  
DE PRIMARIA EN EL COLEGIO PURÍSIMA CONCEPCIÓN  
DE MURCIA.

OS PRESENTO MI RECETA:  
EL VELERO FRUTERO

### SEMÁFORO NUTRICIONAL ADULTOS

Una ración contiene:

El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa.

CALORÍAS	GRASA	GRASA SATURADA	AZÚCARES	SAL
134	3.2g	1.3g	19g	0.1g
7%	5%	7%	21%	1%

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



## PREPARACIÓN

Colocamos un fondo de kiwi y de fresa, y sobre la fresa troceamos un poco de chocolate puro para asemejar a una sandía con sus pepitas.

Una vela de bizcocho y plátano hacen avanzar al barquito sobre unas olas de yogurt de plátano, con un sol de mandarina y un tripulante de melocotón con los pelos de mermelada de cereza.

## INGREDIENTES:

- 1 KIWI
- 50 G DE FRESAS
- 1 MELOCOTÓN EN ALMÍBAR
- 1 YOGURT DE PLÁTANO
- 1 PLÁTANO
- 1 BIZCOCHO TIPO SOBADO
- 1 MANDARINA
- TROCITOS DE CHOCOLATE
- UNA CUCHARADA DE MERMELADA DE CEREZAS

### : SEMÁFORO NUTRICIONAL NIÑOS

Una ración contiene:

El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa.

CALORÍAS	GRASA	GRASA SATURADA	AZÚCARES	SAL
134	3.2g	1.3g	19g	0.1g
7%	5%	7%	23%	2%

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

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



Plati Fruti  
 Ingredientes  
 Cítricos  
 mandarina  
 Champiñón  
 Sandía  
 Zumo de naranja



¡HOLA!  
 ME LLAMO JUAN PEDRO BERMEJO CORTIJOS  
 Y ESTUDIO 2º DE PRIMARIA EN EL COLEGIO PURÍSIMA  
 CONCEPCIÓN DE MURCIA.  
 OS PRESENTO MI RECETA:  
 PLATI FRUTI

**SEMÁFORO NUTRICIONAL ADULTOS**

Una ración contiene:

El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa.

CALORÍAS	GRASA	GRASA SATURADA	AZÚCARES	SAL
133	9g	1.4g	2.4g	0.2g
7%	13%	7%	3%	4%

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



## PREPARACIÓN

Con la patata cocida y con ayuda de un molde elaboramos la cara del payaso. La escarola aliñada con aceite de oliva, vinagre y sal hace las veces de pelo junto con los guisantes y la zanahoria rallada.

Mediante la utilización del tomate, dibujamos su sonrisa, la nariz la hacemos con el huevo cocido en rodadas y los ojos con aceitunas negras. Finalmente, salseamos con mayonesa y unos granitos de guisantes con el fin de dar un toque más infantil al plato.

## INGREDIENTES:

100 G PATATA COCIDA  
 UNAS HOJAS DE ESCAROLA  
 12 GUISANTES  
 UNA CUCHARADA DE MAYONESA  
 1 TOMATE DE RAMA  
 1 HUEVO COCIDO  
 30 G DE ZANAHORIA RALLADA  
 4 ACEITUNAS NEGRAS  
 ACEITE DE OLIVA, VINAGRE Y SAL

### : SEMÁFORO NUTRICIONAL NIÑOS

Una ración contiene:

El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa.

CALORÍAS	GRASA	GRASA SATURADA	AZÚCARES	SAL
133	9g	1.4g	2.4g	0.2g
7%	13%	7%	3%	6%

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

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

# CÁMARA

# FRUTAL



Ingredientes

Zanahoria  
rodaja de piña  
rodaja de tomate  
aceituna  
melón



¡HOLA!  
ME LLAMO FERNANDO MELLADO PÉREZ Y ESTUDIO 2º  
DE PRIMARIA EN EL COLEGIO PURÍSIMA CONCEPCIÓN  
DE MURCIA.  
OS PRESENTO MI RECETA:  
CÁMARA FRUTAL

## SEMÁFORO NUTRICIONAL ADULTOS

Una ración contiene:

El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa.

CALORÍAS	GRASA	GRASA SATURADA	AZÚCARES	SAL
92	2.8g	1.7g	14g	0g
5%	4%	8%	15%	0%

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



## PREPARACIÓN

He aquí la receta más sencilla de todo el libro. En primer lugar, pelamos y cortamos en rodajas el melón y con el kiwi, el mango y las fresas hacemos las decoraciones de disparador, objetivo y decoración.

Acompañamos el plato con un poco de nata batida con una pizca de azúcar.

## INGREDIENTES:

¼ DE MELÓN  
 1 MANGO  
 50 G DE FRESAS  
 1 KIWI  
 4 CUCHARADAS DE NATA  
 BATIDA CON AZÚCAR

### SEMÁFORO NUTRICIONAL NIÑOS

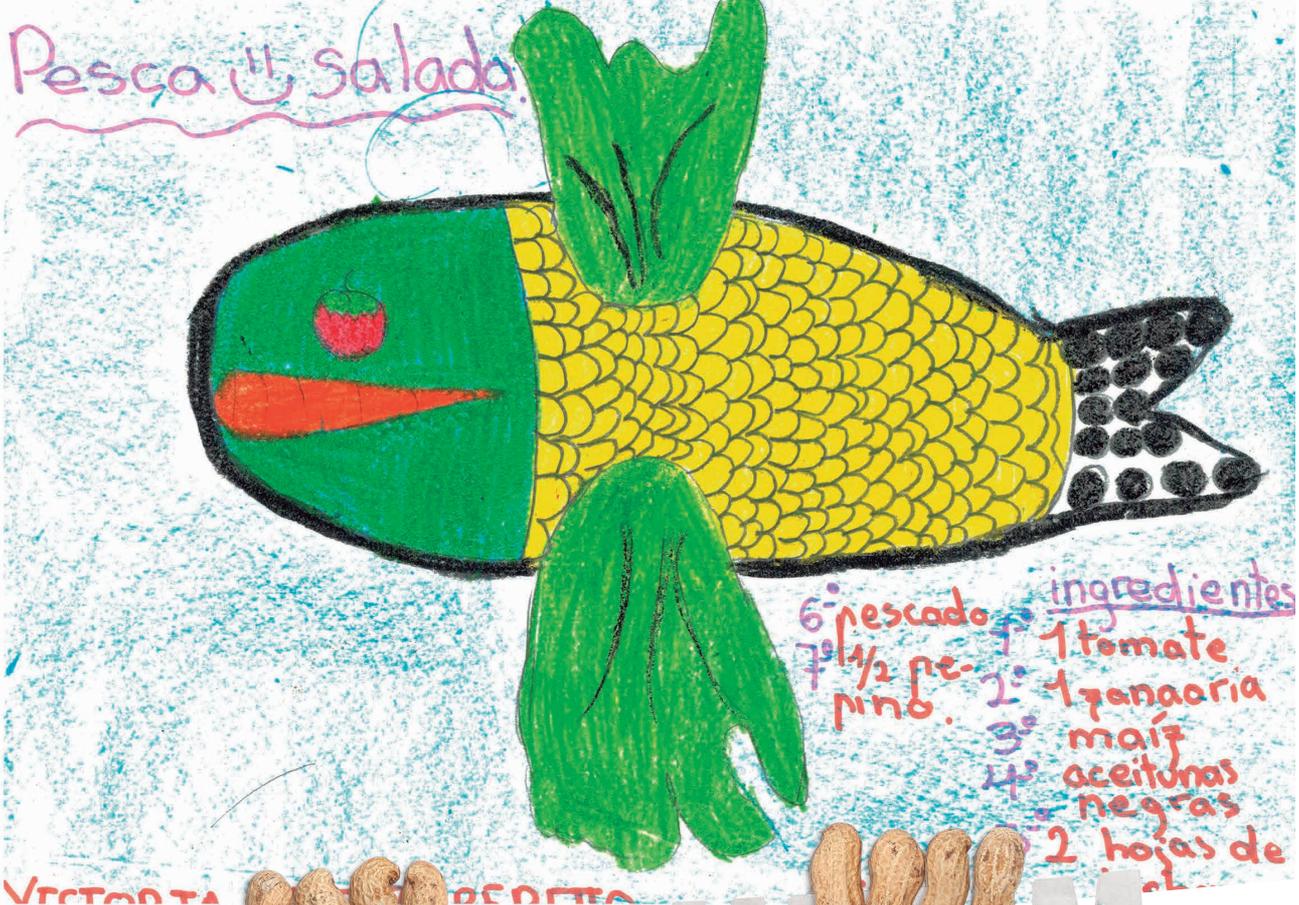
Una ración contiene:

El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa.

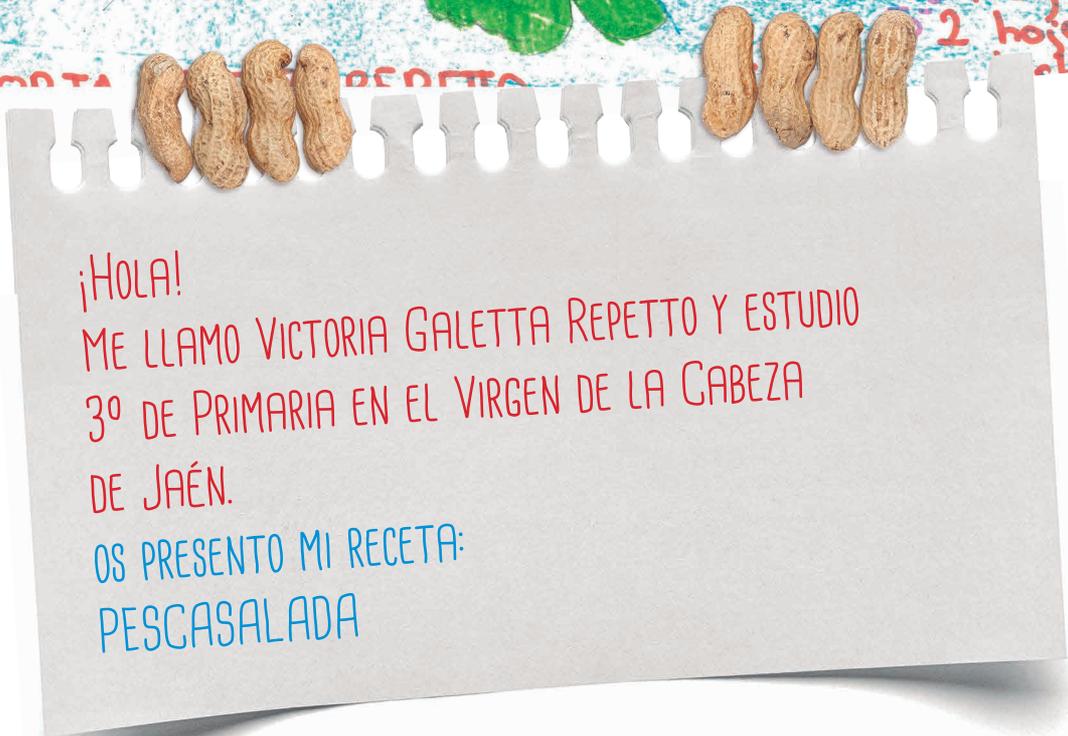
CALORÍAS	GRASA	GRASA SATURADA	AZÚCARES	SAL
92	2.8g	1.7g	14g	0g
5%	4%	8%	16%	0%

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

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



VICTORIA GALETTA REPETTO



¡HOLA!  
 ME LLAMO VICTORIA GALETTA REPETTO Y ESTUDIO  
 3º DE PRIMARIA EN EL VIRGEN DE LA CABEZA  
 DE JAÉN.  
 OS PRESENTO MI RECETA:  
 PESCASALADA

SEMÁFORO NUTRICIONAL ADULTOS

Una ración contiene:

El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa.

CALORÍAS	GRASA	GRASA SATURADA	AZÚCARES	SAL
70	4.6g	0.3g	2.9g	0.35g
4%	7%	2%	3%	6%

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



## PREPARACIÓN

Cocinamos a la plancha los filetes de dorada y sobre ellos, por la parte de la piel, untamos ligeramente de mayonesa y colocamos el maíz en conserva. La cola la pintamos con paté de aceituna negra; la cabeza se logra con calabacín cocinado a la plancha en finas láminas, un poco de mayonesa para el ojo y aceituna negra.

Por último añadimos unas algas fomadas con zanahoria rallada y una tostada de pan en forma de cangrejo.

## INGREDIENTES:

2 LOMOS DE DORADA  
 100 G DE MAÍZ EN CONSERVA  
 30 G DE PATÉ DE ACEITUNAS NEGRAS  
 ½ CALABACÍN  
 100 G DE ZANAHORIA RALLADA  
 PAN TOSTADO  
 MAYONESA  
 RÚCULA

### : SEMÁFORO NUTRICIONAL NIÑOS

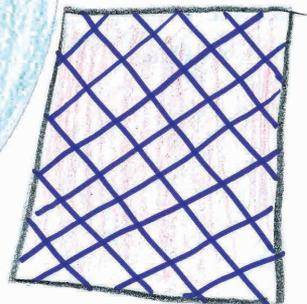
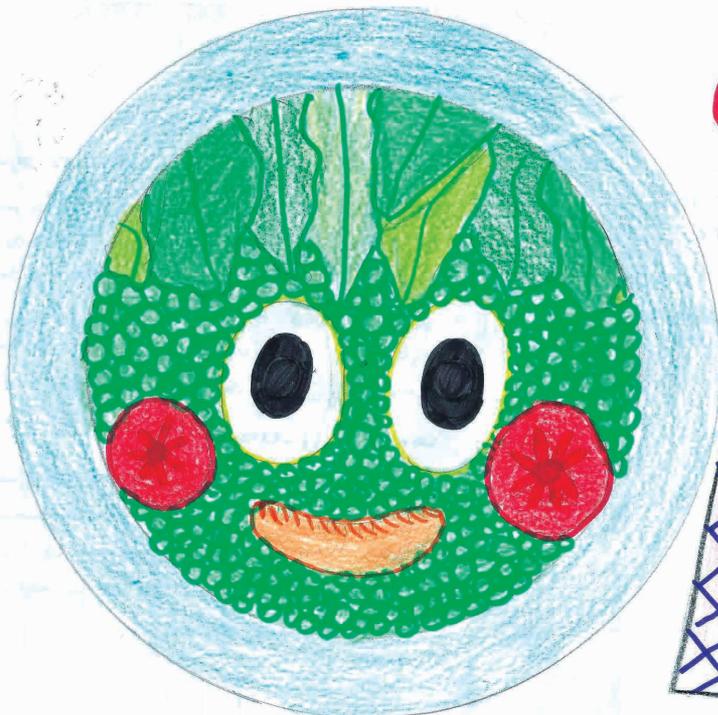
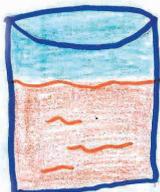
Una ración contiene:

El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa.

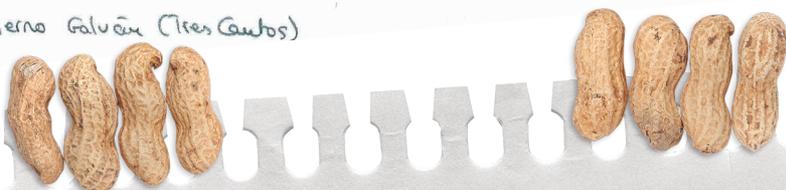
CALORÍAS	GRASA	GRASA SATURADA	AZÚCARES	SAL
70	4.6g	0.3g	2.9g	0.35g
9%	7%	2%	3%	9%

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

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



María Gallego Lucas  
6ªA Colegio Tierno Galván (Iles Cantos)



¡HOLA!  
ME LLAMO MARÍA GALLEGO Y ESTUDIO 3º DE PRIMARIA  
EN EL COLEGIO TIERNO GALVÁN DE MADRID.

OS PRESENTO MI RECETA:  
MARCIANO VERDULERO

### SEMÁFORO NUTRICIONAL ADULTOS

Una ración contiene:

El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa.

CALORÍAS	GRASA	GRASA SATURADA	AZÚCARES	SAL
167	5.2g	1.3g	3.3g	0.5g
8%	7%	6%	4%	8%

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



## PREPARACIÓN

Sobre una base de crema de guisantes cremamos la boca con pan tostado, los ojos con los huevos cocidos y las rodajas de remolacha se convierten en sus orejas.

Para el resto... un poquito de imaginación.

¡Ya lo tienes!

## INGREDIENTES:

CREMA DE GUISANTES  
 GUISANTES  
 2 HUEVOS COCIDOS  
 UNAS RODAJAS DE REMOLACHA  
 UNAS HOJAS DE RÚCULA  
 2 ACEITUNAS NEGRAS  
 PANECILLOS TOSTADOS

### : SEMÁFORO NUTRICIONAL NIÑOS

Una ración contiene:

El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa.

CALORÍAS	GRASA	GRASA SATURADA	AZÚCARES	SAL
167	5.2g	1.3g	3.3g	1g
9%	7%	6%	4%	13%

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

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

# EL ERIZO



¡HOLA!  
ME LLAMO ÁLEX PÉREZ RUIZ Y ESTUDIO 3º DE PRIMARIA  
EN EL PALANCIA-ESPADÁN DE CASTELLÓN.

OS PRESENTO MI RECETA:  
EL ERIZO

## : SEMÁFORO NUTRICIONAL ADULTOS

Una ración contiene:

CALORÍAS	GRASA	GRASA SATURADA	AZÚCARES	SAL
<b>66</b>	<b>0.1g</b>	<b>0g</b>	<b>14g</b>	<b>0g</b>
<b>3%</b>	<b>0%</b>	<b>0%</b>	<b>15%</b>	<b>0%</b>

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

\* de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto



## PREPARACIÓN

Sobre una media pera vamos pinchado una base de uvas, arándano y frambuesas hasta formar el cuerpo con púas de frutas.

Para conseguir un efecto de erizo, las dos últimas filas las dejamos sin fruta y sólo las pintaremos con las puntas de las brochetas o palillos.

## INGREDIENTES:

PERA CONFERENCIA  
100 G DE UVAS  
50 G DE ARÁNDANOS  
50 G DE FRAMBUESAS

### : SEMÁFORO NUTRICIONAL NIÑOS

Una ración contiene:

El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa.

CALORÍAS	GRASA	GRASA SATURADA	AZÚCARES	SAL
66	0.1g	0g	14g	0g
4%	0%	0%	16%	0%

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

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

Puré de patata  
con verduras  
y frutas.

Ingredientes:  
patata, zanahoria,  
lechuga, brócoli,  
fresas, limón,  
civela y uva.



¡HOLA!

ME LLAMO MAHEVA DARDENE Y ESTUDIO 3º DE PRIMARIA  
EN EL COLEGIO MIGUEL DELIBES DE VALLADOLID.

OS PRESENTO MI RECETA:  
PURÉ DE PATATAS CON VERDURAS Y FRUTAS

### SEMÁFORO NUTRICIONAL ADULTOS

Una ración contiene:

El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa.

CALORÍAS	GRASA	GRASA SATURADA	AZÚCARES	SAL
136	9g	1.5g	3.8g	0.6g
7%	12%	7%	4%	9%

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

\* de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto



## PREPARACIÓN

Pelamos y cocemos 20 minutos las zanahorias, refrescamos y partimos por la mitad longitudinalmente. Ahora cocemos durante 5 minutos el calabacín torneado en forma de hojas y el brécol en ramilletes. Es el momento de preparar una base de puré de patata, los árboles se hacen con los troncos de zanahoria cocida y unas hojas de lechuga. Luego preparamos unas flores con los rabanitos, el calabacín y la base de brécol. Con los tomatitos cherry cortados por la mitad y dando forma de alas preparamos unas mariquitas, y con la aceituna negra los puntitos. En el momento de servir aliñamos el plato con unas cucharadas de aceite de oliva virgen y sal.

## INGREDIENTES:

200 G DE PURÉ DE PATATAS  
 2 ZANAHORIAS  
 50 G DE BRÉCOL  
 4 RABANITOS  
 ¼ DE CALABACÍN  
 UNAS HOJAS DE LECHUGA  
 2 TOMATITOS CHERRY  
 1 ACEITUNA NEGRA  
 4 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN  
 UNA PIZCA DE SAL

### : SEMÁFORO NUTRICIONAL NIÑOS

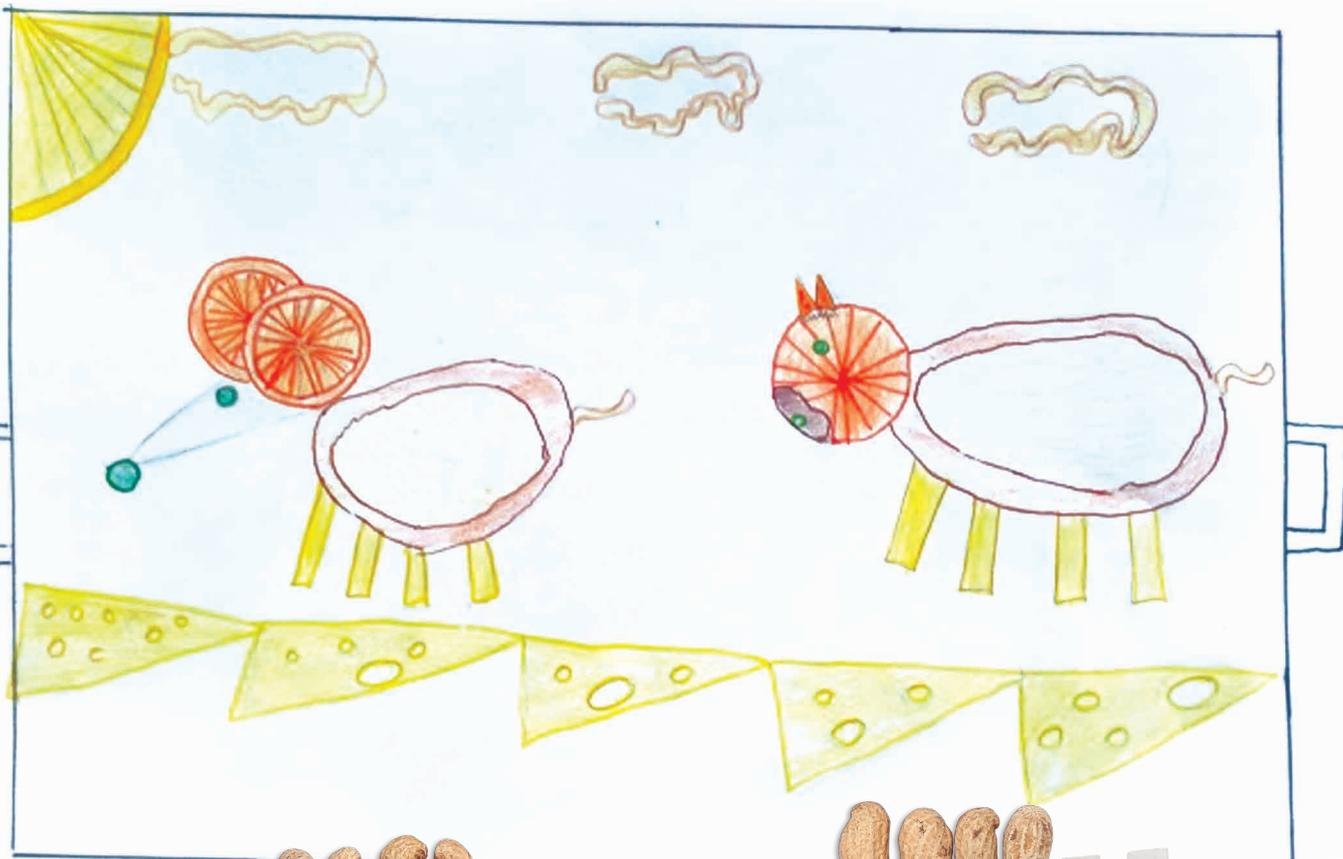
Una ración contiene:

El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa.

CALORÍAS	GRASA	GRASA SATURADA	AZÚCARES	SAL
136	9g	1.5g	3.8g	1g
8%	12%	7%	4%	14%

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

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



¡HOLA!  
 ME LLAMO LAURA GÓMEZ SÁEZ Y ESTUDIO 3º DE PRIMARIA  
 EN EL COLEGIO VARIA DE LA RIOJA.

OS PRESENTO MI RECETA:  
 RATÓN Y EL GATO

### : SEMÁFORO NUTRICIONAL ADULTOS

Una ración contiene:

El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa.

CALORÍAS	GRASA	GRASA SATURADA	AZÚCARES	SAL
196	8g	4g	10g	0.3g
10%	12%	22%	11%	5%

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



## PREPARACIÓN

Con un cortapastas damos forma al cuerpo del gato y del ratón. Tostamos el pan de molde en la tostadora y cuando se enfríe untamos sobre las rebanadas el queso cremoso de tarrina. Es el momento de comenzar con la decoración del plato. Para ello, utilizamos naranja, kiwi y fresas con el fin de hacer la base donde vamos a colocar a nuestros protagonistas; la carita se consigue con kiwi y fresas, los ojos con arándanos partidos a la mitad y el bigote y la colita con la mermelada de fresa

## INGREDIENTES:

4 REBANADAS DE PAN DE MOLDE  
 100 G DE QUESO DE UNTAR  
 30 G DE MERMELADA DE FRESA  
 1 NARANJA  
 1 KIWI  
 50 G DE FRESAS  
 8 ARÁNDANOS

### : SEMÁFORO NUTRICIONAL NIÑOS

Una ración contiene:

El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa.

CALORÍAS	GRASA	GRASA SATURADA	AZÚCARES	SAL
196	8g	4g	10g	0.3g
10%	12%	22%	11%	8%

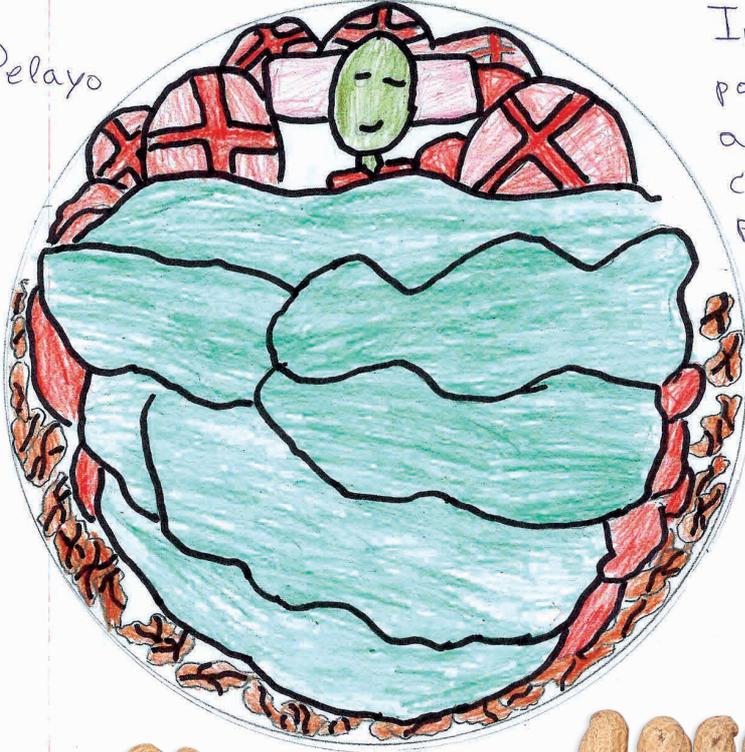
- Baja:** el 10% o menos de la Ingesta de Referencia
- Media:** entre el 10% y el 35% de la Ingesta de Referencia
- Alta:** entre el 35% de la Ingesta de Referencia

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

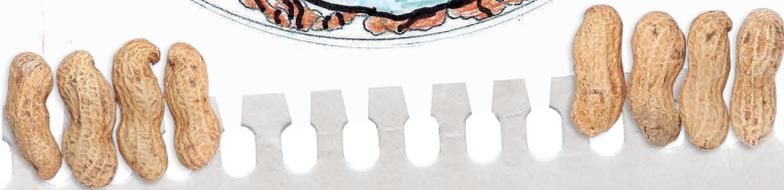
Erik Villalobos

"DUERME SANO"

Colegio San Pelayo  
3º Ciclo



Ingredientes: Lechuga para la manta, una aceituna para la cabeza, Jamon York para la almoadá, tomate para decora y nueces tambien para decora.



¡HOLA!  
ME LLAMO ERIK Y ESTUDIO 3º DE PRIMARIA  
EN EL COLEGIO SAN PELAYO DE BIZKAIA.

OS PRESENTO MI RECETA:  
DUERME SANO

SEMÁFORO NUTRICIONAL ADULTOS

Una ración contiene:

El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa.

CALORÍAS	GRASA	GRASA SATURADA	AZÚCARES	SAL
141	12g	1.5g	3.5g	0.2g
7%	17%	7%	4%	4%

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



## PREPARACIÓN

Preparamos una ensalada con una base de tomates y lechuga, enrollamos el jamón york o pechuga de pavo cocida como si fuese la almohada, y colocamos una aceituna con una puntita de espárrago.

La idea es hacer “una persona durmiendo”. El pijama se consigue con un pimiento del piquillo. Respecto a la cara, esta se diseña con un poco de mayonesa y unas nueces peladas. En el momento de servir, se puede aliñar el plato con una vinagreta elaborada con vinagre de frambuesa.

## INGREDIENTES:

6 HOJAS DE LECHUGA  
 2 TOMATES MADUROS DE RAMA  
 40 G DE NUECES PELADAS  
 4 LONCHAS DE JAMÓN YORK O  
 PECHUGA DE PAVO COCIDA  
 1 PIMIENTO DEL PIQUILLO  
 4 ESPÁRRAGOS  
 4 ACEITUNAS  
 UNA CUCHARADITA DE MAYONESA  
 VINAGRETA DE ACEITE DE OLIVA, V  
 VINAGRE DE FRAMBUESA Y SAL

### : SEMÁFORO NUTRICIONAL NIÑOS

Una ración contiene:

El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa.

CALORÍAS	GRASA	GRASA SATURADA	AZÚCARES	SAL
141	12g	1.5g	3.5g	0.2g
7%	17%	7%	4%	6%

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

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



¡HOLA!  
 ME LLAMO SERGIO ARILLA ORTEGA Y ESTUDIO 3º  
 DE PRIMARIA EN EL COLEGIO SAN JUAN DE LA CADENA  
 DE NAVARRA.  
 OS PRESENTO MI RECETA:  
 UNA MANZANA MUY SALUDABLE

**SEMÁFORO NUTRICIONAL ADULTOS**

Una ración contiene:

El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa.

CALORÍAS	GRASA	GRASA SATURADA	AZÚCARES	SAL
245	8g	2g	9g	0.4g
12%	11%	11%	10%	6%

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



## PREPARACIÓN

Cortamos la masa de pizza dándole forma de manzana gigante; horneamos la base durante 10 minutos a 180°C, sacamos del horno y esperamos a que se enfríe. Cubrimos la base de la pizza horneada con yogurt griego natural y un poco de azúcar. A continuación, troceamos con un cortapastas las frutas y decoramos el plato haciendo una “cara monstruosa”. Para ello deberemos pintar una sonrisa de las que dan miedo. ¿Cómo conseguirlo? Con la mermelada de fresa, ideal para fiestas de disfraces en noches de miedo....

## INGREDIENTES:

UNA BASE DE PIZZA  
 YOGURT NATURAL GRIEGO CON UN POCO DE  
 AZÚCAR  
 UNA RODAJA DE MELÓN  
 1 MELOCOTÓN EN ALMÍBAR  
 1 KIWI  
 40 G DE MERMELADA DE FRESA

### : SEMÁFORO NUTRICIONAL NIÑOS

Una ración contiene:

El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa.

CALORÍAS	GRASA	GRASA SATURADA	AZÚCARES	SAL
245	8g	2g	9g	0.4g
14%	11%	11%	11%	9%

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

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



¡HOLA!  
 ME LLAMO ASIER MATEO SANCHO Y ESTUDIO 3º  
 DE PRIMARIA EN EL COLEGIO VARIA DE LA RIOJA.

OS PRESENTO MI RECETA:  
 EL MAR SALUDABLE

SEMÁFORO NUTRICIONAL ADULTOS

Una ración contiene:

El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa.

CALORÍAS	GRASA	GRASA SATURADA	AZÚCARES	SAL
235	7g	0.9g	5.4g	0.3g
12%	10%	4%	6%	5%

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



## PREPARACIÓN

Calentamos la crema de verdura con un filete de pescadilla sin piel ni espinas y un chorrito de aceite de oliva, trituramos con la batidora para hacer una crema superfina y reservamos en un lugar templado. A continuación, cocemos el puerro, y sacamos filamentos para decorar; tostamos los panecillos de molde con forma de pez y los untamos de crema de zanahoria. Preparamos un fondo marino con las lentejas y de hacer un pulpo con la crema de verdura y pescado y los filamentos de puerro. Los pececillos se harán con el pan y las algas con mini zanahorias cocidas, logrando así diferentes formas. Se puede servir como si fuese una ensalada, y utilizar un aliño de aceite de oliva, una cucharada de mayonesa y unas cucharadas de jugo de tomate y sal.

## INGREDIENTES:

LENTEJAS EN CONSERVA  
 CREMA DE ZANAHORIA  
 CREMA DE VERDURAS CON PESCADILLA  
 2 REBANADAS DE PAN DE MOLDE  
 ¼ DE PUERRO  
 8 MINI ZANAHORIAS  
 ALIÑO DE ACEITE DE OLIVA  
 CON MAYONESA Y JUGO DE TOMATES

### SEMÁFORO NUTRICIONAL NIÑOS

Una ración contiene:

El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa.

CALORÍAS	GRASA	GRASA SATURADA	AZÚCARES	SAL
235	7g	0.9g	5.4g	0.3g
13%	10%	4%	6%	8%

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

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



¡HOLA!  
 ME LLAMO AIDAN VAQUERO DÍEZ Y ESTUDIO 3º  
 DE PRIMARIA EN EL COLEGIO VARIA DE LA RIOJA.

OS PRESENTO MI RECETA:  
 EL ARQUERO COMIDA

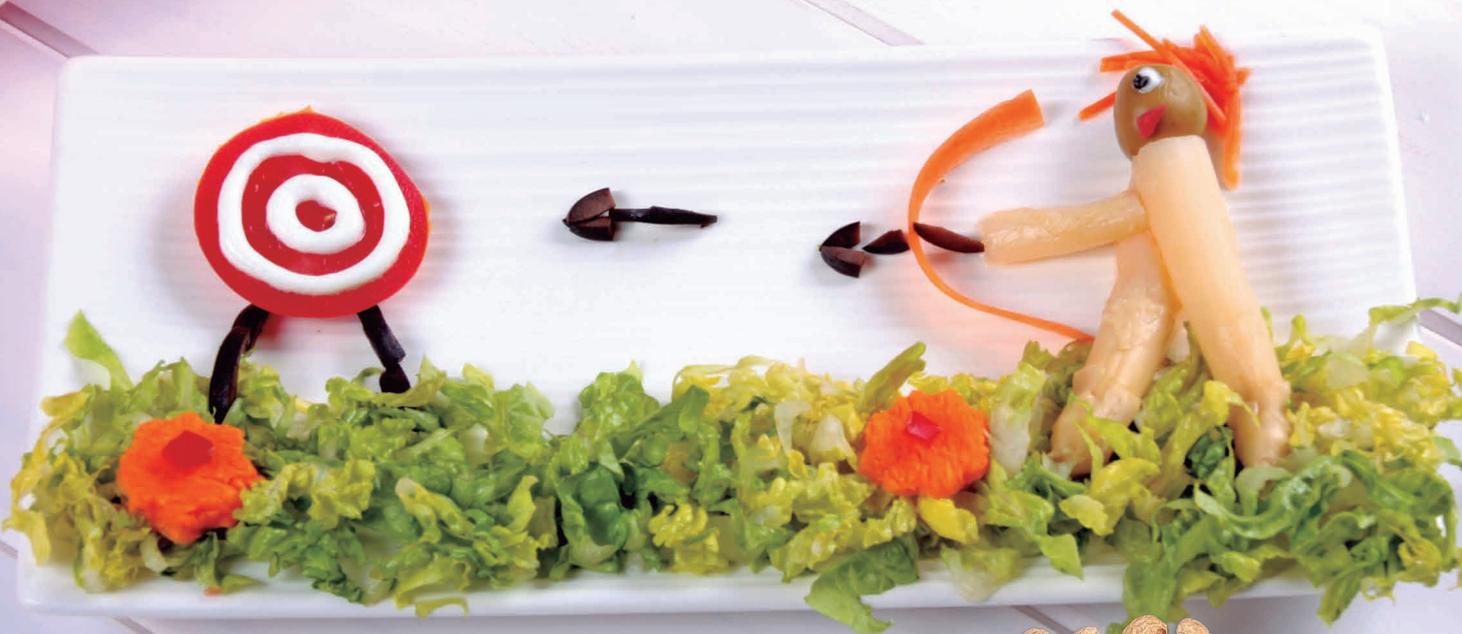
### SEMÁFORO NUTRICIONAL ADULTOS

Una ración contiene:

El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa.

CALORÍAS	GRASA	GRASA SATURADA	AZÚCARES	SAL
86	7g	0.5g	2.5g	0.2g
4%	10%	3%	3%	4%

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



## PREPARACIÓN

Para hacer el cuerpo del arquero utilizaremos los espárragos; la cara se hace con zanahoria rayada y aceitunas verdes; el arco con una tira de zanahoria y las flechas con aceitunas negras. La diana es muy importante, por eso es necesario alejar la diana del arquero. Pero, ¿cómo se hace la diana? Muy fácil, hay que utilizar una rodaja de tomate. Los círculos se hacen con mayonesa. Para crear la base del plato necesitamos una lechuga cortada en juliana y unas flores de zanahoria. Así se hace el jardín. Cuando lo vayamos a servir, podemos aliñar el plato con un poco de aceite de oliva y sal.

## INGREDIENTES:

4 ESPÁRRAGOS  
 4 CUCHARADITAS DE MAYONESA  
 4 ACEITUNAS VERDES  
 4 ACEITUNAS NEGRAS  
 ZANAHORIA RALLADA  
 UNAS HOJAS DE LECHUGA  
 1 TOMATES DE ENSALADA  
 NO MUY GRANDES  
 ACEITE DE OLIVA Y SAL

### : SEMÁFORO NUTRICIONAL NIÑOS

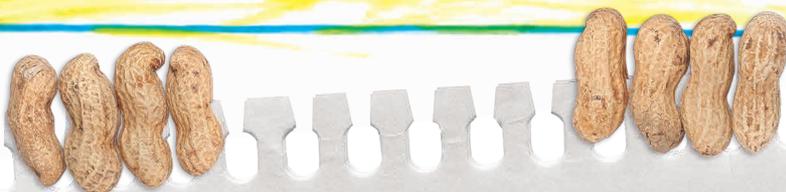
Una ración contiene:

El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa.

CALORÍAS	GRASA	GRASA SATURADA	AZÚCARES	SAL
86	7g	0.5g	2.5g	0.2g
4%	10%	3%	3%	6%

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

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



¡HOLA!  
 ME LLAMO NOELIA MARTÍNEZ SANTIBÁÑEZ  
 Y ESTUDIO 3º DE PRIMARIA EN EL COLEGIO VARIA DE  
 LA RIOJA.  
 OS PRESENTO MI RECETA:  
 MAR SALUDABLE

### : SEMÁFORO NUTRICIONAL ADULTOS

Una ración contiene:

El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa.

CALORÍAS	GRASA	GRASA SATURADA	AZÚCARES	SAL
127	5.5g	0.5g	1.8g	0.2g
6%	8%	3%	2%	2%

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

\* de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto



## PREPARACIÓN

Cocinamos en el horno o a la plancha los filetes de merluza con mucho cuidado para que no se rompan la piel. Colocamos la merluza con la piel hacia arriba; la cabeza la preparamos con un poco de mayonesa aligerada con zumo de naranja, y la boca y las agallas las trabajamos con zanahoria.

El fondo del mar se logra haciendo una crema de calabaza y patata templada con unos ramilletes de brécol cocido y zanahoria cocida y las burbujas con rabanitos cortados en láminas.

## INGREDIENTES:

4 FILETES DE MERLUZA SIN ESPINAS  
 CREMA DE CALABAZA  
 RAMILLETES DE BRÉCOL  
 4 RABANITOS  
 2 CUCHARADAS DE MAYONESA  
 ALIGERADA CON ZUMO DE NARANJA  
 2 MINI ZANAHORIAS  
 UNAS HOJAS DE LECHUGA

### : SEMÁFORO NUTRICIONAL NIÑOS

Una ración contiene:

El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa.

CALORÍAS	GRASA	GRASA SATURADA	AZÚCARES	SAL
127	5.5g	0.5g	1.8g	0.1g
7%	8%	3%	2%	4%

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

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



