

# MEJILLONES Y BERBERECHOS ABIERTOS AL VAPOR CHINO

Nando Jubany



## INGREDIENTES

(para 4 personas)

- 16 berberechos
- 16 mejillones
- 8 lomos de anchoa en conserva
- Patatas chips

- Aceitunas rellenas
- 1 hoja de laurel
- 2 dientes de ajo
- 1 cayena

### Para la vinagreta:

- El zumo de medio limón
- Unas gotas de vinagre de vino
- 1/2 cucharadita de pimentón
- Aceite de oliva virgen

## PREPARACIÓN

- 1** Preparar 300 ml de agua con la hoja de laurel, el ajo y la cayena para hacer el vapor.
- 2** Cuando el agua empiece a hervir, poner encima un escurridor con los mejillones y los berberechos.
- 3** Cuando se abran los berberechos, retirar y esperar a que también lo hagan los mejillones.
- 4** Retirar los berberechos de su cáscara y colocarlos en fila en un plato, intercalando un mejillón, un berberecho, una aceituna, medio filete de anchoa y unas patatas chips.
- 5** Repetirlo 4 veces para que quede una tira rica y variada.

### Para la vinagreta:

- 1** Colar el agua del vapor, mezclarla con unas gotas de zumo de limón, vinagre y pimentón y añadir aceite.



### TOQUE FINAL

- \* Finalmente, aliñar abundantemente la receta con la vinagreta.



### COMENTARIO NUTRICIONAL



**Kcal. por ración: 175**



Esta receta cubre cerca del 9% de las Ingestas Recomendadas de energía para los niños de 6 a 9 años, y además les aporta vitamina D y vitamina B<sub>12</sub>.

Debido a su bajo contenido en hidratos de carbono, este aperitivo se puede complementar con pan de cereales. Así mejorará su valor nutricional y será una receta aún más equilibrada.



# EMPANADILLA CASERA DE CABALLA, ENSALADA Y MIEL

Ángel León



“Aunque no me gusta  
el pescado, ¡estaba todo  
muy rico!”

Comentario  
de un alumno de 5º  
Madrid



## INGREDIENTES

(para 4 personas)

### Para la empanadilla de caballa:

- 2 caballas
- 2 g de tomillo
- 1 cebolla picada
- 2 dientes de ajo
- Aceite de oliva
- Pasta para empanadillas
- Tomate natural entero
- 1 cucharada de azúcar
- (1 lata pequeña)

### Para la ensalada y la vinagreta de miel:

- 250 g de lechuga fresca
- 2-3 tomates maduros
- 1 cebolla cortada en juliana
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de vinagre de jerez
- 2 cucharadas de miel
- 50 g de piñones

## PREPARACIÓN

Para la empanadilla de caballa:

- 1** Dorar la cebolla con un poquito de aceite a fuego medio y añadirle el tomillo.
- 2** Poner los tomates enteros, sin añadir el agua de la lata, y tras un buen rato a fuego lento, añadir el azúcar para corregir el punto de acidez.
- 3** Limpiar las caballas y quitarles las espinas para conseguir unos lomos limpios.
- 4** En una sartén, freír los ajos con abundante aceite. Retirar del fuego y quitar los ajos. Incorporar los lomos y, una vez fritos, dejar enfriar para conseguir el confite de caballa.
- 5** Rellenar la pasta de las empanadillas con la caballa, desmigada y mezclada con el guiso de tomate. Cerrar y freír.
- 6** Retirar las empanadillas del aceite y escurrirlas con papel de cocina absorbente.

Para la ensalada y vinagreta de miel:

- 1** Hacer una ensalada de tomate, lechuga y cebolla tradicional. Cortar y mezclar.
- 2** Elaborar la vinagreta mezclando aceite, vinagre, miel y piñones.

**TOQUE FINAL**

- \* Para darle un punto de color a esta receta, colocar encima de la empanadilla unas hojitas de perejil.

**COMENTARIO NUTRICIONAL****Kcal. por ración: 257**

Este plato es una fuente de micronutrientes, debido a la gran variedad de alimentos que lo componen, especialmente de vitaminas.

Contiene minerales como: potasio y fósforo; y vitaminas como: niacina, B6, ácido fólico, B<sub>12</sub>, C, A, D y E. Concretamente, aporta el 164% de las necesidades de B<sub>12</sub> de un niño de 6 a 9 años, esta vitamina es importante para las células en fase de división activa y ayuda a evitar la anemia perniciosa.

# BROCHETA DE ALBÓNDIGAS DE CABALLA Y SEPIA

Koldo Royo



“La albóndiga estaba muy buena y la manzana le daba un toque dulce muy rico.”

Comentario  
de un alumno de 6º  
Madrid

## INGREDIENTES

(para 4 personas)

- 250 g de carne de caballa
- 150 g de sepia
- 2 rebanadas de pan de molde untado en leche
- 1 cebolla pequeña picada
- 2 dientes de ajo picados
- 2 manzanas peladas y partidas en cuadrados
- Harina
- Aceite de oliva

### Para la salsa de manzana:

- 1 cebolla picada
- 1 manzana pelada
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 vaso pequeño de mosto de uva
- 1/2 litro de caldo de pescado
- Unas hebras de azafrán
- 1 cucharadita de maicena

## PREPARACIÓN

### Para las albóndigas:

- 1** Picar la carne de caballa y la sepia muy finas. Añadir la cebolla, el pan escurrido, el ajo y la sal.
- 2** Mezclar todo y hacer bolitas.
- 3** Pasarlas por harina y colocarlas en unas brochetas. Intercalar: albóndiga - manzana - albóndiga. Freírlas.

### Para la salsa de manzana:

- 1** Rehogar la cebolla. Añadir el azafrán y la manzana. Remojar con mosto y, en 2 minutos, mojar con el caldo de pescado.
- 2** Cocer durante unos 15 minutos, removiendo de vez en cuando. Triturar. Pasarlo todo por un colador fino. Devolverlo al fuego y ligar con un punto de maicena. Sazonar.



### COMENTARIO NUTRICIONAL

**Kcal. por ración: 386**

- Desde el punto de vista calórico, esta receta posee un valor energético medio que cubre cerca del 19% de las Ingestas Recomendadas para los niños de 6 a 9 años. Es un plato muy rico en nutrientes, como el hierro, el yodo, el potasio, el fósforo y, especialmente, el selenio. Además, incluye vitaminas, como la B<sub>2</sub>, la B<sub>6</sub>, la niacina y, en mayor cantidad, la B<sub>12</sub> y la D.
- Se puede combinar, por ejemplo, con un plato de verdura de hojas o legumbres, ambos ricos en ácido fólico, con lo que se incrementarán sus nutrientes, además de darle color al plato para que resulte más atractivo.

# PIRULÍ DE SARDINAS EN ACEITE DE MAR

Koldo Royo



“Muy original.  
¡Me gustaría hacerlo  
en mi casa!”

Comentario  
de un alumno de 5º  
Madrid



## INGREDIENTES

(para 4 personas)

- 1 lata de sardinas en aceite
- 4-5 patatas
- 1 zanahoria pequeña picada en daditos pequeños y cocida
- 50 g de guisantes extra finos cocidos
- 20 g de cebolla picada muy fina
- Mayonesa
- Aceitunas negras sin hueso
- Pan frito molido

## PREPARACIÓN

**1** Secar las aceitunas sin hueso horneándolas a 80°C. Cuando estén secas, picarlas hasta convertirlas en polvo.

**2** Mezclar este polvo con el pan frito molido.

**3** Cocer las patatas con la piel. Pelarlas y chafarlas hasta convertirlas en puré.

**4** Agregar el aceite de la lata de sardinas. Rectificar la sal, si es necesario.

**5** Escurrir las sardinas. Picarlas y mezclarlas con la zanahoria, los guisantes y la cebolla.

**6** Hacer unas bolas con las manos.

**7** Estirar el plástico de cocina, poner un poco de puré en el centro, una bolita de sardina y enrollarlo de manera que el relleno quede dentro.

**8** Dejar las bolitas en el frigorífico para que tomen cuerpo y, al cabo de 2 horas, darles una ligera capa de mayonesa.

**9** Rebozar las bolitas en la mezcla de polvo de aceituna y pan frito.

## TOQUE FINAL

\* Pinchar cada bolita con una brocheta de madera. Una forma divertida y cómoda para que los más pequeños coman pescado, sin darse cuenta.



## COMENTARIO NUTRICIONAL

Kcal. por ración: 350



Una ración cubre el 17% de las Ingestas Recomendadas diarias de energía para los niños de 6 a 9 años. Es un plato rico en Omega-3, vitaminas B<sub>12</sub>, A, D y E. Además, contiene cantidades significativas de minerales, como el selenio y el potasio.



Los ácidos grasos poliinsaturados Omega-3 son importantes para el sistema cardiovascular, inmunitario y para el desarrollo del sistema nervioso y el crecimiento.



# BUÑUELOS DE BACALAO

Koldo Royo



“Me ha gustado su sabor  
y su relleno ¡Estaba muy  
bueno!”

Comentario  
de un alumno de 6º  
Madrid

## INGREDIENTES

(para 4 personas)

- 350 g de bacalao desmigado  
puesto en remojo
- 200 g de harina
- 100 g de mantequilla
- 1 vaso de agua
- 4 huevos
- 1 cucharadita de ajo picado
- 1 cucharadita de perejil picado
- Sal
- Aceite de oliva

## PREPARACIÓN

- 1 Mezclar en una cazuela el agua, la mantequilla y una pizca de sal. Llevar a ebullición.
- 2 En cuanto rompa a hervir, retirar del fuego y añadir la harina, removiendo con la pala de madera hasta conseguir una masa homogénea.
- 3 Dejarla reposar. A continuación añadir los huevos, uno por uno, removiendo lenta y suavemente.
- 4 Picar el bacalao.
- 5 Incorporar el bacalao y el perejil picado a la mezcla de mantequilla y harina.
- 6 Por último, agregar el ajo picado.
- 7 Hacer bolitas del tamaño deseado.

- 8 Con la ayuda de dos cucharitas pequeñas, freír en abundante aceite caliente a 170°C, durante unos 6 minutos aproximadamente.

## TOQUE FINAL

- \* Para conseguir una receta más equilibrada y sabrosa, es recomendable utilizar perejil fresco y servirla acompañada de verduras.

COMENTARIO  
NUTRICIONAL

Kcal. por ración: 660

Es un plato con un alto contenido energético debido al elevado porcentaje de grasas que incluye esta receta. Aún así, aporta elevadas cantidades de proteínas de buena calidad, cubriendo el 100% de las Ingestas diarias Recomendadas para los niños de 6 a 9 años, y es abundante fuente de hierro, yodo, selenio, fósforo, ácido fólico, niacina y vitaminas B<sub>1</sub>, B<sub>12</sub>, A y E.

8

Puntuación  
niños

# SALMONETES CON ESCAMAS CRUJIENTES DE PAPAS BRAVAS

Nando Jubany



“Me ha gustado porque  
estaba todo en su punto.”

Comentario  
de un alumno de 5º  
Valencia



## INGREDIENTES

(para 4 personas)

- 8 salmónetes de unos 100 g cada uno
- 4 patatas medianas peladas
- 8 cucharadas de mayonesa
- 4 cucharadas de ketchup
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta

## PREPARACIÓN

- 1** Cortar las patatas en rodajas finas y trocearlas con el cuchillo hasta que parezcan escamas de pescado.
- 2** Freír en aceite abundante hasta que estén crujientes.
- 3** Sacar los lomos de los salmoneles y cortarlos por la mitad. Salpimentarlos y freírlos en la sartén por el lado de la piel hasta que estén cocidos.
- 4** Girar los lomos y cocerlos 10 segundos más por la parte de la carne.
- 5** Guardar el aceite que nos queda en la sartén.
- 6** Para la salsa, mezclar el ketchup, la mayonesa y el aceite que ha sobrado de freír el pescado. Rectificar la sal y poner unas gotitas de salsa en el plato.

## TOQUE FINAL

- \* Para conseguir un impacto visual sorprendente, colocar los trozos de salmonele en el plato de forma dispersa y cubrirlos con las escamas de patata. Le dará ese toque irresistible.



## COMENTARIO NUTRICIONAL

Kcal. por ración: 566



Se trata de un plato lleno de color que cubre el 28% de las Ingestas Recomendadas de energía para los niños de 6 a 9 años.

El salmonele es un pescado semigraso que aporta ácidos grasos poliinsaturados, tiene proteínas de alto valor biológico y contiene vitaminas B<sub>6</sub> y B<sub>12</sub>.



# ENSALADILLA RUSA DE BONITO EN ESCABECHE

Ángel León



“El ingrediente que más me ha gustado es el bonito. ¡Estaba delicioso!”

Comentario de un alumno de 6º Sevilla

## INGREDIENTES

(para 4 personas)

- 650 g de bonito fresco
- 3 patatas
- 1 zanahoria
- 100 g de judías verdes
- 100 g de guisantes
- 1 limón
- 1 bote de mayonesa
- 1 ajo
- 2 huevos
- Aceite de oliva
- 2 cucharadas de vinagre

## PREPARACIÓN

### Para la ensaladilla:

- 1** Pelar las patatas y cortar en tacos. Cocer con los huevos que se han lavado bien anteriormente y añadir un poco de sal.
- 2** Escurrir las patatas cuando estén listas.
- 3** Pelar los huevos y cortar en rodajas.
- 4** Chafar las patatas en una fuente con un tenedor hasta obtener un puré y añadir la zanahoria, los guisantes y las judías, previamente cocidos.
- 5** Agregar la mayonesa y mezclar todo.
- 6** Añadir un chorro de limón y reservar.

### Para el escabeche de bonito:

- 1** Cortar el bonito, sacarle los lomos y quitarle las espinas.

- 2** Freír el bonito con un poco de aceite de oliva.

- 3** Añadir el diente de ajo y rehogar durante 20 minutos. finalmente, echar las cucharadas de vinagre y un poco de aceite.

### TOQUE FINAL

Para obtener un menú más ligero, se puede reducir la cantidad de mayonesa de la receta.



### COMENTARIO NUTRICIONAL

**Kcal. por ración: 790**

Este plato, debido a la gran cantidad de mayonesa que contiene, tiene un gran aporte energético.

Es una receta rica en proteínas, Omega-3, yodo, potasio, fósforo y vitaminas del grupo B, como niacina y B<sub>12</sub>. Además, el bonito es un pescado graso fuente de vitaminas liposolubles como la A y la D, que cubren la totalidad de las Ingestas Recomendadas para los niños de 6 a 9 años.

6,40

Puntuación  
niños

# MIKADO DE BROCHETAS DE PULPO Y SANDÍA

Nando Jubany



“El pulpo está muy bueno  
y la sandía le da un  
saborcillo muy fresco.”

Comentario  
de un alumno de 6º  
Valencia



## INGREDIENTES

(para 4 personas)

- 16 tacos de pulpo hervido
- 16 tacos de sandía
- 16 brochetas
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- Aceite de oliva virgen
- 1 cucharadita de sal gruesa
- 1 cucharadita de cebollino picado

## PREPARACIÓN

- 1** Pinchar los dados de sandía con el pulpo y añadir abundante aceite, sal gruesa y pimentón dulce.
- 2** Freír las brochetas procurando que queden bien doraditas por un lado y, por el otro, justo en su punto de cocción.
- 3** Disponerlas en un plato llano, procurando que se parezca a un Mikado.
- 4** Pintar con el aliño que haya quedado en el plato donde estaban las brochetas (aceite, sal y pimentón) con la ayuda de un pincel.


**TOQUE FINAL**

- \* Para finalizar, espolvorear, por encima, un poco de pimentón dulce y cebollino picado.


**COMENTARIO NUTRICIONAL**


**Kcal. por ración: 113**



Plato muy ligero que cubre el 6% de las Ingestas Recomendadas de energía para un niño entre 6 y 9 años y el 10% de las de proteínas.



Destacar la sandía y su contenido en carotenoides sin actividad pro-vitáminica como el licopeno, siendo este alimento una de las principales fuentes dietéticas de este compuesto asociado a la disminución de las enfermedades cardiovasculares.