

Con las manos en la masa

Ingredientes

Para 2 ovejitas:

- 1 plátano
- 2 patatas medianas
- 2 rebanadas de pan de molde
- Aceitunas negras
- 150 gr de tiras de bacon
- 1 plátano loncheado
- 1 calabacín en lonchas



Pela las patatas, y ponlas a cocer con un poco de agua y sal hasta que estén bien tiernas. Saltea el bacon con un poco de aceite de oliva virgen en una sartén. Y tuesta el pan de molde en la tostadora. Pon en una plancha a dorar las rodajas de calabacín.

Saca las patatas de la olla, y ponlas en un bol. Machácalas un poco con la ayuda de un tenedor. Prepara un plato y pon sobre él dos pegotitos de puré de patata.

Corta el pan de molde tostado y haz la cara de las ovejitas, las orejas y las patas de las ovejitas. Ponle unos ojitos de lonchas de aceituna negra, y decora con lonchas de plátano, con el calabacín en trocitos y con las tiras de bacon.

Espolvorea un poco de perejil picado y... ¡¡Listo!!

(Libro El Recetín)



¿Sabías qué?

*Comer una patata mediana con piel aporta cerca de la mitad de la ingesta diaria recomendada de vitamina C, una quinta parte del valor recomendado diario de potasio, una décima parte de la ingesta diaria adecuada de vitamina B6 y algo de tiamina, riboflavina, niacina, magnesio, fósforo, hierro y zinc.

*No se deben dar patatas a los caballos. Son tóxicas para ellos.



¿Cuál es el fallo?



Las proteínas forman los músculos de nuestro cuerpo y ayudan a las defensas. ¿En cuáles de estos alimentos las podemos encontrar?

- a. carne
- b. pescado
- c. huevos

El yogur es ...

- a. legumbre
- b. lácteo
- c. carbohidrato

Me conocen en la guerra, mi nombre es de capital, si me pones en la mesa seguro que te he de gustar.

Agrio es su sabor, bastante dura su piel y si lo quieres tomar, tendrás que estrujarlo bien.

Somos verdes y amarillos, también somos coloradas, es famosa nuestra tarta y también puedes comernos sin que estemos cocinadas.



Dime, ¿qué siento?



COMEDOR Saludable