

**LA FÓRMULA  
QUE ELIGEN  
LOS QUE +  
SE CUIDAN**

# LAS RECETAS INFANTILES DEL PLAN **CUÍDATE+**



ELABORADAS POR LA ESCUELA  
SUPERIOR DE HOSTELERÍA Y TURISMO DE MADRID



## MERENDOLA DE BOCATAS

### BOCADILLO DE JAMÓN IBÉRICO CON TOMATE Y ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

#### INGREDIENTES

- 1 barra de pan chapata
- 75 g de jamón ibérico
- 1 tomate maduro
- 0,5 dl de aceite de oliva virgen extra

#### ELABORACIÓN

1. Abrir la barra de pan de chapata a lo largo.
2. Cortar el tomate por la mitad y frotar a lo largo de las dos mitades de la chapata.
3. Añadir encima del tomate el aceite de oliva virgen extra.
4. Colocar las lonchas de jamón encima del pan y tapar.
5. Listo para comer.



### BOCADILLO DE PECHUGA DE PAVO BAJO EN SAL CON LECHUGA Y HUEVO DURO

#### INGREDIENTES

- 1 barra de pan de semillas
- 70g de pechuga de pavo baja en sal
- 1/2 cogollo de Tudela o cualquier tipo de lechuga tierna y fresca
- 1 huevo cocido

#### ELABORACIÓN

1. Cocer el huevo durante 10 minutos en agua hirviendo con sal. Transcurrido ese tiempo, refrescar con agua fría o con agua con hielo. Quitar la cáscara y cortar en rodajas finas.
2. Sacar las hojas del cogollo de tudela, lavar y secar con papel.
3. Abrir la barra de pan de semillas a lo largo, colocar las rodajas de huevo, las hojas de lechuga y las lonchas de la pechuga de pavo baja en sal.
4. Colocar la tapa del bocadillo y listo para comer.



**LA FÓRMULA  
QUE ELIGEN  
LOS QUE +  
SE CUIDAN**

# LAS RECETAS INFANTILES DEL PLAN **CUÍDATE+**



ELABORADAS POR LA ESCUELA  
SUPERIOR DE HOSTELERÍA Y TURISMO DE MADRID



## **MERENDOLA DE BOCATAS**

### **BOCADILLO DE LOMO DE CERDO ASADO, QUESO Y RODAJAS DE TOMATE RAF**



#### **INGREDIENTES**

- 1 barra de pan
- 75 g de lomo de cerdo
- 50 g de queso fresco bajo en sal
- 0,5 dl de aceite de oliva virgen extra
- 1,5 g de sal (opcional)
- orégano c/s
- 1 tomate raf preferiblemente pero puede realizarse con cualquier tipo de tomate

#### **ELABORACIÓN**

1. Sazonar el lomo de cerdo, espolvorear igualmente orégano y dorar junto con el aceite de oliva virgen extra en una placa. Introducir en el horno a 180° durante unos 20 minutos.
2. Cortar las rodajas de tomate finamente y reservar.
3. Cortar el queso fresco bajo en sal en lonchitas.
4. Abrir a lo largo la barra de pan.
5. En su interior, colocar las lonchas de tomate, las de queso fresco bajo en sal y por último las lonchas de lomo de cerdo frío. Tapar el pan y listo para comer.



**LA FÓRMULA  
QUE ELIGEN  
LOS QUE +  
SE CUIDAN**

# LAS RECETAS INFANTILES DEL PLAN **CUÍDATE+**



ELABORADAS POR LA ESCUELA  
SUPERIOR DE HOSTELERÍA Y TURISMO DE MADRID



## CANELONES DE VERDURAS Y ATÚN

### INGREDIENTES:

- 8 obleas de pasta de canelones (rápidas)

#### Para el relleno:

- 0,5 dl de aceite de oliva virgen extra
- 150 g de puerro
- 150 g de zanahoria
- 150 g de calabacín
- 100 g de atún natural escurrido
- 200 g de salsa de tomate

#### Para la salsa bechamel:

- 3/4 litro de leche
- 70 g de harina
- 70 g de aceite de oliva
- 1,5 g de sal
- 0,2 g pimienta blanca
- 0,15 g nuez moscada

### ELABORACIÓN

1. Poner en remojo las obleas de pasta de canelones.

**Para el relleno:** En una cacerola, añadir el aceite de oliva virgen extra y poner al fuego.

Seguidamente, añadir el puerro cortado en tiras finas, la zanahoria cortada de misma manera y también el calabacín con su piel. Tapar.

Rehogar todo bien, hasta que esté blando, escurrir el exceso de agua que pudiera tener y añadir el atún natural escurrido y desmenuzado. Reservar.

**Para la bechamel:** En un recipiente, calentar la leche al fuego, mientras en otro recipiente, se añade el aceite de oliva y se calienta. Cuando esté caliente, añadir la harina y mezclar todo bien, consiguiendo una pasta suave. Añadir la leche hirviendo, poco a poco, sin dejar de remover para romper los posibles grumos que se pueden formar. Por último añadir la sal, la pimienta blanca y la nuez moscada.

#### Terminación del plato:

2. Mezclar un poco de bechamel con el relleno de verduras, para que se una todo.
3. Extender las obleas y rellenar con la verdura, cerrar en forma de cigarrillo y reservar.
4. En una placa de horno poner una capa de salsa de tomate en el fondo, colocar los canelones alineados y cubrir con salsa bechamel.
5. Meter al horno con el gratinador puesto a 180° durante 15 minutos.
6. Servir.



**LA FÓRMULA  
QUE ELIGEN  
LOS QUE +  
SE CUIDAN**

# LAS RECETAS INFANTILES DEL PLAN **CUÍDATE+**



ELABORADAS POR LA ESCUELA  
SUPERIOR DE HOSTELERÍA Y TURISMO DE MADRID



## HAMBURGUESA DE SALMÓN

### INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS:

- 400 g de salmón fresco
- 1 huevo
- 1 tomate
- 4 hojas de lechuga
- 4 panecillos redondos

### ELABORACIÓN

1. Picar el salmón fresco, sin espinas, ni piel. Añadir un huevo y mezclar todo bien. Darle forma de hamburguesa y refrigerar para que coja cuerpo.
2. Aparte, lavar las hojas de lechuga y secar bien con papel absorbente, al igual que el tomate, lavar, secar y cortar en rodajas finas.
3. Abrir los panecillos redondos y reservar.
4. En sartén antiadherente, poner al fuego y cuando esté caliente, dorar los panecillos redondos abiertos, retirar y reservar.
5. En la misma sartén, incorporar la hamburguesa de salmón. Cuando se haya hecho por una cara, darle la vuelta para que se haga por la otra cara.
6. En el panecillo redondo, colocar la hamburguesa de salmón, encima el tomate cortado en rodajas y la lechuga cortada. Y listo para comer.



**LA FÓRMULA  
QUE ELIGEN  
LOS QUE +  
SE CUIDAN**

# LAS RECETAS INFANTILES DEL PLAN **CUÍDATE+**



ELABORADAS POR LA ESCUELA  
SUPERIOR DE HOSTELERÍA Y TURISMO DE MADRID



## CHUPA-CHUPS DE POLLO CON SALSA DE ALMENDRAS Y ARROZ



### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 16 alitas de pollo
- 1 dl de aceite de oliva virgen extra
- 2 cebollas
- 2 dientes de ajo
- 2,5 dl de caldo de ave
- una cucharadita de café de comino en polvo
- 150 g de almendras peladas crudas
- 150 g de arroz
- perejil picado
- 1,5 g de sal

### ELABORACIÓN

1. Hacer los chupa-chups de pollo tirando de la carne de la alita hacia atrás, hasta que quede toda ella concentrada en una especie de bola. Se llama "chupa-chups" porque por un lado queda la bola de carne y por la otra sale el hueso.
2. Sazonar con la sal y comino y pasar por harina. Dorar en aceite de oliva virgen extra. Retirar del fuego y reservar en papel absorbente.
3. En el mismo aceite, rehogar el ajo y la cebolla picada fina, hasta que se ablande. Agregar las almendras peladas enteras, rehogar todo un poco y mojar con caldo de ave. Dejar cocer 10 minutos. Transcurrido dicho tiempo, pasar por la batidora y colador para refinar.
4. Volver a poner al fuego la salsa y añadir las alitas.
5. Cocer todo junto durante 5 minutos.
6. Servir y espolvorear perejil picado.
7. Acompañar con arroz blanco cocido.

