



ReceThao

Por la noche... recetas rápidas y originales
¡Se preparan en un santiamén!



El gratén

• Colocar en una fuente, cortadas en láminas, patatas y verduras como calabacín, berenjena o cebollas y añadir un poco de leche semidesnatada, aceite de oliva, sal y pimienta.

• Para gratinar, espolvorear queso rallado o pan rallado por encima.

• Hornear durante 50 minutos a 180 °C.

Variaciones

• Añadir carne magra picada en el fondo de la fuente, antes de las patatas y las verduras.



El pudín

• En un recipiente, mezclar 2 huevos, 1 vaso de leche semidesnatada, 2 calabacines rallados y 2 patatas cortadas a trozos.

• Salpimentar y, si se desea, añadir queso rallado.

• Hornear durante 30-45 minutos a 180°C.

¡Se puede servir caliente en invierno o frío en verano!

Variaciones

• Hacerlo con fruta en vez de verdura, sustituyendo la sal por un poco de azúcar y sin queso.

• Sustituir el calabacín por otras hortalizas como espinacas, zanahorias, setas... ¡Riquísimo!

¿Lo mejor? Como todo se cuece al mismo tiempo, tendrás más tiempo para disfrutar de los niños ¡mientras la cena se prepara sola!



www.thaoweb.com

Fundación Thao

CON EL PATROCINIO DE:



CON EL SOPORTE DE:



La temporada del ahorro y de la cocina fácil y sana

Thao
salud infantil



Ayuntamiento de Villanueva de la Cañada

Económica, fácil y sana...
¡3 veces buena!

Disfrutar de la cocina sin complicaciones y a un precio asequible



Ahorrar en comida... ¿puede ser sabroso y sano?

¡Sí! Ahorrar no es precisamente divertido, y menos aún cuando se trata de comida. Pero te vamos a enseñar cómo, con poco presupuesto, no renunciar al placer de cocinar ni de disfrutar de la comida.

Productos básicos

Cebollas, zanahorias, lechugas, coles, manzanas, peras, plátanos, patatas, pasta, arroz, cuscús, legumbres, pan, huevos, leche... **Estos alimentos se pueden comprar durante todo el año, son baratos, sanos...** ¡y hay un sinnfín de formas de prepararlos!



¡Los consejos del ahorro!



- **Comprar en grande.** Congela los productos frescos y almacena las legumbres, las conservas, las patatas y todo lo que se puede guardar. Los packs familiares y las ofertas de ahorro a menudo salen más a cuenta.
- **Comprar después de haber comido.** Comprando con el estómago lleno evitarás tentaciones.
- **Comparar precios.** Puedes guardar las facturas y estudiar con calma los precios.
- **Marcas blancas, un buen recurso.** Son más baratas y, casi siempre, de buena calidad.
- **Si es de temporada, más ahorro.** Los productos frescos de temporada siempre son más baratos. Como las fresas en mayo y junio, las naranjas en otoño e invierno, el calabacín y el pimiento en verano, etc.
- **Cocinar según las ofertas.** Hay muchas ofertas del día o de la semana, ¡aprovéchalas para hacer el menú!
- **Cocinar ahorrando energía.** Para cocer la pasta, pon agua en una cacerola hasta que hierva. Al añadir la pasta apaga el fuego y pon la tapa. Si esperas el tiempo de cocción habitual... ¡se cuece igual! Y también funciona con las verduras, así que además de ahorrar energía, aprovecharás mejor sus nutrientes.
- **Cocinar en casa.** Es mucho más económico que comprar platos elaborados.
- **Cocinar menos carne.** Combina legumbres (lentejas, garbanzos...) y cereales (sémola, arroz...). Además de ahorrar, será más saludable.
- **Planificar los menús semanales.** Así ajustarás la compra y evitarás productos innecesarios.

El congelador: el aliado perfecto del ahorro



Sácale partido a las sobras... ¡congelándolas! Se pueden preparar platos en mayores cantidades y congelar lo que sobre en raciones individuales. Así como guardar una parte para la fiambrera del mediodía.

Y recuerda:

- Los platos y los alimentos deben descongelarse en la nevera, nunca a temperatura ambiente.
- No vuelvas a congelar productos que ya han sido descongelados.
- Si un plato está todavía caliente, espera a que se enfríe para congelarlo.

El Truco

Pedro, papá de Marco (9 años)

"El domingo por la noche, con el pan recién hecho, preparo los bocadillos de Marco para toda la semana y los congelo. Por la mañana, le doy a Marco su bocadillo y cuando se lo come a media mañana siempre está fresco."



¡Cocinar es pan comido!

Prepara los alimentos que tengas a mano, sin dedicarle mucho tiempo. **¿Unos huevos al plato?** Añádeles un toque de pimentón o cebolleta, ¡y listo! Si tienes **lentejas** en casa... Cuécelas en agua fría, con una cebolla y una hoja de laurel. Haz una crema con la batidora, o saboréalas frías en una ensalada o directamente del tarro con un poco de aceite de oliva y una guarnición de verduras frescas o... ¡Cómo te apetezcan!



Para seducir al paladar...

Espicias y hierbas secas. Ahorra en todo menos en las especias, son una buena inversión. Las buenas mezclas son más aromáticas y más provechosas, gracias a ellas los alimentos más sencillos se convierten en una delicia. Pimentón dulce, orégano, mejorana, jengibre, comino... Enriquece el sentido del gusto de tus hijos descubriéndoles la infinidad de sabores que hay en el mundo. Cómpralas en pequeñas cantidades y almacénalas en tarros opacos, ya que van perdiendo aroma.

Condimentos frescos. Utiliza en tus recetas perejil, albahaca, el zumo y la piel del limón o la naranja, ajo, cebolla tierna, etc.

Mezclas. Picada de ajo y perejil, picada de almendras tostadas, ajo y pimentón, pesto, curry... ¡Anímate a inventar!



¿SABÍAS QUE...?

La mayoría de hierbas aromáticas se pueden plantar en macetas, así las tienes siempre en casa y salen mucho más económicas.

El Truco

Basilio, papá de Lola (4 años)

"Cuando cocino, aprovecho para que Lola me acompañe y así de paso enseñarle las bases de una alimentación saludable. **Lola ayuda echando las verduras y hortalizas a la cazuela** o añadiéndoles hierbas aromáticas. Es una forma de despertar su curiosidad y un motivo de orgullo para ella poder decir que ha ayudado a preparar la comida."



El Truco

Celia, mamá de Pablo y Julia (6 y 8 años)

"Los sábados, con las actividades de Pablo y Julia, queda poco tiempo para preparar el almuerzo. Mi solución es sencilla y eficaz: **a la papillote.** Corto carne o pescado en láminas finas, añado verduras y un chorrito de aceite de oliva y lo envuelvo todo en papel de aluminio. Después de 30 minutos en el horno... ¡Tachán, una comida deliciosa!"



El microondas: el aliado perfecto de la prisa

Hay muchos alimentos y platos que pueden cocerse rápidamente en el microondas: patatas, berenjenas, cebollas, pescado, etc.



Y recuerda:

- **Cuidado con la temperatura:** aunque el recipiente esté tibio, puede que el contenido queme o viceversa.
- **No pongas nunca un plato metálico o de aluminio** en el microondas. Elige recipientes de vidrio, cartón, cerámica o porcelana con papel film apto para microondas.