



ReceThao

Mejillones frescos-calurosos

Para 4 personas (2,50 € por persona)

Ingredientes:

- 2 kilos de mejillones
- 1 vaso de agua
- 2 chalotes finamente picados
- 2 dientes de ajo picados
- Perejil
- Sal y pimienta
- Limón



Preparación 15 minutos aprox.

- 1 Elegir los mejillones y limpiarlos.
- 2 Echar los mejillones a la olla, añadir el agua junto con los chalotes, el ajo y el limón.
- 3 Cocer durante 5 min cuando empiece a hervir.
- 4 Escurrirlos, reducir a la mitad del caldo y filtrar.
- 5 Condimentar con perejil picado.

Mi pizza de sardinas

Para 3 personas (1,75 € por persona)

Ingredientes:

- Pasta para pizza
- 1 lata de tomate
- 1 lata de champiñones en láminas
- 100 g de queso emmental rallado
- 1 cebolla
- 2 latas de sardinas al natural o al tomate
- Sal, pimienta y hierbas provenzales



Preparación 10 min aprox.

- 1 Extender la pasta para pizza y verter el tomate.
- 2 Escurrir los champiñones y disponerlos sobre la pizza.
- 3 Pelar y cortar la cebolla en trocitos y distribuirla sobre la pizza.
- 4 Añadir las sardinas desmigadas y, finalmente, el queso.
- 5 Condimentar con sal, pimienta y hierbas provenzales.
- 6 Hornear a 180 °C durante 20 minutos.



www.thaoweb.com

Fundación Thao

CON EL PATROCINIO DE:



FERRERO
TERRERO IBERICA S.A.

DKV
SEGUROS MEDICOS



CON EL SOPORTE DE:



Thao
salud infantil

Blub, Blub, Blub... ¡Sumérgete en un mar de salud!

La temporada
del pescado
y el marisco



¿Sabes cocinar pescado?
¿A tus hijos e hijas les gusta comerlo?

El pescado es delicioso
y excelente para la salud



3 ó 4 veces
a la semana...
¡Un buen
bocado
al pescado!



Los pescados y los mariscos nos aportan un mar de ventajas:



- proteínas de excelente calidad
- grasas saludables (omega-3)
- vitaminas (vitamina A, D, E y B12)
- minerales (yodo y hierro)



Ocasiones especiales, ocasiones ideales para descubrir el mundo de los mariscos

Son muy ricos en agua y contienen minerales como calcio, fósforo y hierro. Se clasifican en:



• Crustáceos:

están cubiertos por un caparazón (langostinos, cigalas, langostas, gambas...)



• Moluscos:

de cuerpo blando y cubiertos (o no) con 1 ó 2 conchas (almejas, mejillones, pulpos, calamares...)

¿Pescado azul o blanco?

La principal diferencia es su contenido en grasas. El azul es más graso, tiene más ácidos grasos omega-3, que ayudan a mantener la salud del corazón y son imprescindibles para el desarrollo del cerebro.

¡Altérmalos! Tanto el pescado azul como el blanco han de estar presentes en la dieta de todos.

¿Cómo diferenciarlos? Fíjate en su cola: los azules la tienen en forma de flecha, mientras que en los blancos, el borde de la cola es recto.



Pescado azul:
anchoa, atún, sardina, salmón, caballa...



Pescado blanco:
bacalao, lenguado, merluza, pescadilla, rape...

Fresco, congelado, en conserva, como plato precocinado... El pescado, como más te guste!



¡Pesca las ofertas!

Hay un océano de sabores a precios muy asequibles. Y recuerda que puedes congelar el pescado que compras para más adelante.



¡El pescado congelado...

Fácil y rápido: pon una porción de merluza congelada con una pizca de hierbas aromáticas (perejil, eneldo, cebollino, etc.) en una fuente tapada con papel film perforado. Ponla 2 minutos en el microondas... ¡y listo!



... y el pescado en lata!

Caballa, sardinas o atún en conserva. Pescado siempre a punto que se saborea normalmente frío, solo o en ensalada.

Pequeños grandes Chefs

Haz que tus hijos y tus hijas cocinen contigo el pescado: es fácil, se sentirán orgullosos y se lo comerán con más ganas.

Asado al horno Si compras el pescado limpio, sólo tendrás que ponerlo en una fuente con rodajas de tomate, limón, cebolla, hierbas... ¡y al horno!

A la papillote Envuelve el pescado en papel de aluminio junto con rodajas de limón, de tomate, aceite de oliva, sal, pimienta, hierbas... Y homéalo todo 10 min.

A la plancha Coloca un filete de pescado en una sartén con un poco de aceite. Añade zumo de limón antes de servir y... ¡Mmmm!

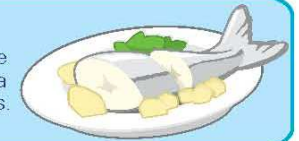
Hervido Hierva el pescado fresco o congelado junto con un tomate y una cebolla durante 8 min. Puedes servirlo con limón o una salsa ligera.

Rebozado ¡No demasiado! Aunque es el preferido de los niños y las niñas, es mejor comerlo con moderación.



El mar te lo agradece

Los productos del mar deben cumplir las mismas reglas de respeto por el planeta que la carne. Una etiqueta ecológica distingue los productos de pesca o producción sostenibles. Siempre que puedas, ¡éjelos!



Rincón de papás y mamás

Alberto, papá de Paula y Marco (5 y 10 años) y aprender moviéndose en el agua

En la piscina: con Paula corremos dentro del agua y nos pasamos una pelota. Marco juega con sus amigos a la caza del tesoro, buscando objetos en el fondo.

En la playa: les explico la gran variedad de pescados y mariscos del mar. Después vamos a la pescadería y así descubren el recorrido hasta su plato.



Sofía, mamá de Lola (6 años) y el pescado "escondido"

Pastel de mar: con filetes de pescado escalfados entre dos capas de puré de patatas.

Con pasta: substituyo la carne por atún desmigado con salsa de tomate y obtengo una boloñesa del mar. ¡A Lola le encanta!



Lina, mamá de Víctor (8 años) y los "No me gusta", "Tiene espinas" o "Huele mal"

El pescado en filete apenas tiene espinas, así que escojo merluza o lenguado, de sabor suave además. Evito el olor del pescado mientras lo cocino hirviendo agua con corteza de naranja o limón, una poción mágica que absorbe cualquier olor.

