

## Pizza y perrito caliente de verduras, o cómo sorprender a los niños con platos trucados

- La Asociación Española de Fabricantes de Vegetales Congelados (ASEVEC) recuerda que, incorporar verduras congeladas a la dieta diaria infantil es fundamental para formar adultos saludables y evitar multitud de enfermedades.
- Mucha imaginación, colorido e incluso trampantojos, son necesarios para que los niños incorporen las verduras en su dieta diaria.



**Madrid, 11 de Abril de 2017.- La Asociación Española de Fabricantes de Vegetales Congelados**, insiste en recordar la importancia de que los niños incorporen las verduras congeladas a la dieta diaria, con el objetivo principal de formar adultos sanos en el futuro.

Ya sea en el colegio o en casa, en la mayoría de las ocasiones, resulta complicado que los más pequeños ingieran las cantidades necesarias de verduras. Actualmente, tres de cada diez niños y adolescentes comen verduras solo una vez al día, y el 26% lo hace entre dos y cuatro veces a la semana, datos alejados del consumo de 5 piezas de fruta y verdura diarias recomendadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

El consumo de verduras entre los niños y adolescentes es insuficiente, y las cifras de sobrepeso y obesidad siguen siendo alarmantes. Cerca del 30% de los niños están en esta situación, por lo que se precisa de una correcta educación nutricional en la edad escolar, dado que es durante los primeros años de vida cuando se adquieren los hábitos alimentarios que se mantendrán durante toda la edad adulta.

Por tanto, la alimentación tanto en casa como en el colegio, es vital para la promoción de un estilo de vida que logre a su vez una mejor calidad de vida en la edad adulta. En este sentido, los alimentos verdes son un pilar básico en la dieta de los niños.

Por su alto contenido de agua, las verduras facilitan la eliminación de toxinas del organismo, y ayudan a mantenerse hidratado. Son fuente de vitaminas, antioxidantes, ricas en fibra y ayudan a eliminar el exceso de líquidos, por eso es tan importante y beneficioso que los niños consuman verduras diariamente.

Para fomentar el consumo de vegetales entre los más pequeños, los expertos insisten en la necesidad de utilizar la imaginación a la hora de preparar los platos.

Presentar las verduras de forma divertida, utilizar el máximo de variedades posibles, no repetir la misma verdura más de una vez a la semana, cocinarlas de maneras diferentes, probar recetas innovadoras, y aprovecharse de las ventajas de las verduras congeladas (rapidez y facilidad de preparación, entre otras) puede mejorar y mucho la alimentación infantil.

Para **ASEVEC**, la imaginación ante los platos infantiles no debe tener límites, y aboga por incluir las verduras en todo tipo de formatos: congeladas cortadas, en puré, en formato pastel, sopas, cremas, e incluso postres. Y por supuesto, permitir que los más pequeños participen en su preparación.

Es por ello que la Asociación propone dos recetas saludables y divertidas a base de verduras congeladas.

## Falso perrito caliente de verduras

### Ingredientes

- Bolsa de zanahorias baby congeladas (100 gr)
- Bolsa de judías verdes congeladas (50 gr)
- Bolsa de cebolla picada congelada (6 cucharadas)
- Bolsa de pimiento rojo congelada (50 gr)
- 50 gr champiñón
- 5 huevos
- Sal
- Pimienta negra
- Aceite de oliva
- 2 panecillos para perrito



### Elaboración

Preparar las verduras, sin descongelar, directamente en una sartén con un poco de aceite. Comenzar con la cebolla hasta que transparente y a continuación añadir los pimientos rojos.

Cuando comience a brillar el pimiento poner la zanahoria. Dejar 3 o 4 minutos a fuego medio para que se vaya pochando y pierda el agua

Añadir la judía verde y esperar un par de minutos más.

En un bol, batir los huevos con una pizca de sal y pimienta (al gusto)

Cortar las verduras en trozos aún más pequeños y mezclarlas con el huevo batido.

Con mucho cuidado hacer un molde con papel de aluminio con forma de salchicha

Cubrir con film transparente holgadamente, pues lo vamos a cerrar, y verter la cantidad suficiente para poder cerrar con el papel film como si fuera un caramelo, enrollando los bordes y asegurándonos de cerrarlos bien para que, durante la cocción, no se salgan

Poner una olla con agua y meter las salchichas con cuidado de que no se abran.

Poner el fuego medio fuerte, llevar a ebullición y cuando comience a hervir bajar el fuego a temperatura media para que el hervor no sea muy agresivo y no nos rompa el papel film, ni abra la salchicha.

Dejar que cueza durante 20 minutos.

Sacar del agua, escurrir, desenvolver del papel con cuidado y meter entre dos panes de perrito tostados.

Aderezar con tus salsas favoritas

## Pizza vegetal con jamón y queso

### Ingredientes

- Bolsa de Coliflor congelada (1kg)
- Bolsa de Brocoli congelado (1kg)
- Bolsa de maíz congelado (1 puñado)
- Jamón cocido (o bacón) al gusto
- Queso rallado al gusto
- Tomate Frito
- 2 huevos
- Sal
- Un chorrito de aceite



### Elaboración

Triturar el brócoli y la coliflor juntas en crudo y sin descongelar.

Extraer, con ayuda de un chino, toda el agua posible.

Batir un par de huevos, salar y añadir la masa del brócoli y la coliflor. Quedará una masa homogénea.

Hacer una bola con la masa y ponerla sobre un papel de horno. Tapar la masa con otro papel de horno y con ayuda de un rodillo darle forma. ¡Diviértete si la quieres redonda, cuadrada o con otra forma! Tú eliges.

Hornear a 190° durante 15 minutos con calor arriba y abajo.

Llevar a ebullición un puñado de maíz congelado y reservar.

La masa se quedará crujiente. Entonces añadir el jamón, el queso, el maíz y dejar en el horno otros 10 minutos más.

## **Acerca de ASEVEC**

*Creada en 1985, la Asociación Española de Fabricantes de Vegetales Congelados integra, a nivel nacional, a los principales fabricantes de verduras congeladas. Compuesta actualmente por doce compañías de implantación nacional, supone el 95% de la producción nacional. La Asociación nace con el objetivo de actuar como plataforma de unión permanente y eficaz de las empresas dedicadas a la producción de verduras congeladas, estableciendo vínculos de cooperación y colaboración en defensa de los intereses tanto colectivos como individuales.*

*España constituye una de las grandes potencias europeas como fabricante de verduras congeladas. ASEVEC cuenta con una producción anual de 686.000 TM de producto, de los cuales se exporta un 60% a todo el mundo.*

**ASEVEC recomienda el consumo de esta verdura congelada, dadas sus peculiares características nutricionales, y también por la facilidad de cocinarla de mil formas variadas.**

### **Más información**



**Montse Fernández** [mfernandez@achcambre.es](mailto:mfernandez@achcambre.es)

**Belén Sasiambarrena** [bsasiambarrena@achcambre.es](mailto:bsasiambarrena@achcambre.es)

Tlf: 91 745 48 00