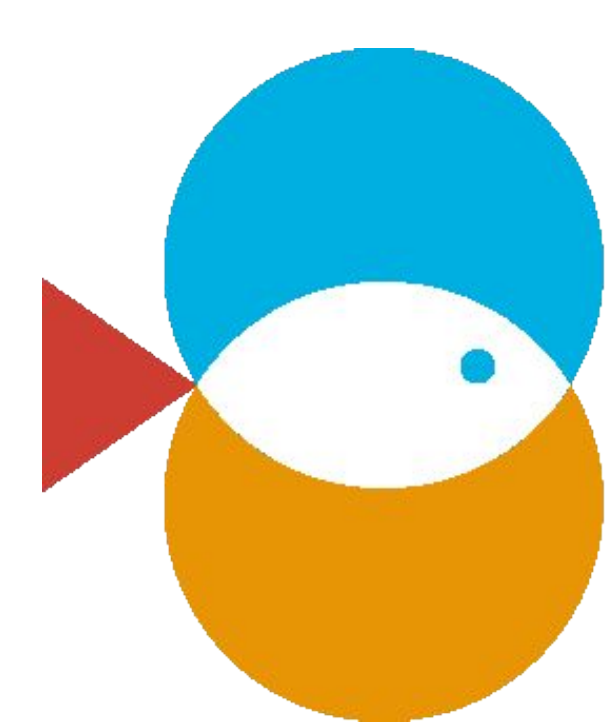




PESCA ESPAÑA

Fuente de felicidad

La vuelta al cole más saludable: recetas con pescado *kid-friendly*

¡La vuelta al cole ya está aquí y es el momento perfecto para renovar las recetas de la comidas familiares! Pesca España quiere ayudar a que ese regreso a la rutina sea más saludable y delicioso con estas recetas de pescado que a los niños les encantarán y, lo mejor de todo, ¡sin espinas!



Recetas que les encantarán a los más pequeños

NUGGETS DE PESCADO CASEROS

PREPARACIÓN:

1. **Cortar** los filetes de merluza en **pequeños trozos** .
2. **Batir el huevo** en un bol y **sazonar** con sal y pimienta.
3. **Mezclar** el pan rallado con el queso parmesano en otro bol.
4. **Pasar** cada trozo de pescado primero **por el huevo batido** y luego por la **mezcla de pan rallado** , asegurándose de que estén bien cubiertos.
5. **Cocinar** los nuggets en el **horno o airfryer** hasta que estén **dorados y crujientes** por fuera. Acompañarlo con unas patatas.



Ingredientes:

- 400 g de filetes de merluza (sin espinas)
 - 1 huevo
 - 100 g de pan rallado
- 50 g de queso parmesano rallado (opcional)
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite de oliva para freír

BROCHETAS DE PESCADO Y VERDURAS

PREPARACIÓN:

1. **Cortar los filetes de rape** en cubos y las **verduras** en trozos.
2. **Insertar** los cubos de pescado y las verduras **alternando en palillos de brocheta** .
3. **Rociar** con aceite de oliva y **sazonar** con sal y pimienta.
4. **Cocinar a la plancha** o en el **horno** a 180°C durante 10-12 minutos, **girando para que se cocinen uniformemente**.
5. **Opcional** : añadir una cucharada de yogur natural como salsa ligera.

Ingredientes:

- 400 g de filetes de rape en cubos
 - 1 cebolla
 - 1 pimiento
 - 8 tomates cherry
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 yogur natural (opcional para una salsa ligera)



TAQUITOS DE PESCADO

PREPARACIÓN:

1. **Cocinar los filetes de pescado** en una sartén con un poco de aceite **hasta que estén bien cocidos y desmenuzables** .
2. **Desmenuzar** el pescado en trozos pequeños.
3. **Calentar las tortillas de maíz** durante 1-2 minutos por cada lado.
4. **Colocar** el pescado en las tortillas y **añadir** aguacate en trozos, tomate, un poco de lechuga y queso rallado.



Ingredientes:

- 400 g de filetes de bacalao o lenguado (sin espinas)
 - 8 tortillas de maíz
 - 1 aguacate
 - 1 tomate
- Un puñado de lechuga
- 1/2 taza de queso rallado

HAMBURGUESAS DE PESCADO

PREPARACIÓN:

1. **Picar finamente los filetes de merluza** y **mezclarlos** con el huevo, pan rallado, mostaza, sal y pimienta.
2. **Formar pequeñas hamburguesas** con la mezcla.
3. **Cocinar** las hamburguesas **hasta que estén bien doradas** por ambos lados.
4. **Colocar las hamburguesas en los panes** integrales y añadir lechuga, tomate y cebolla al gusto.

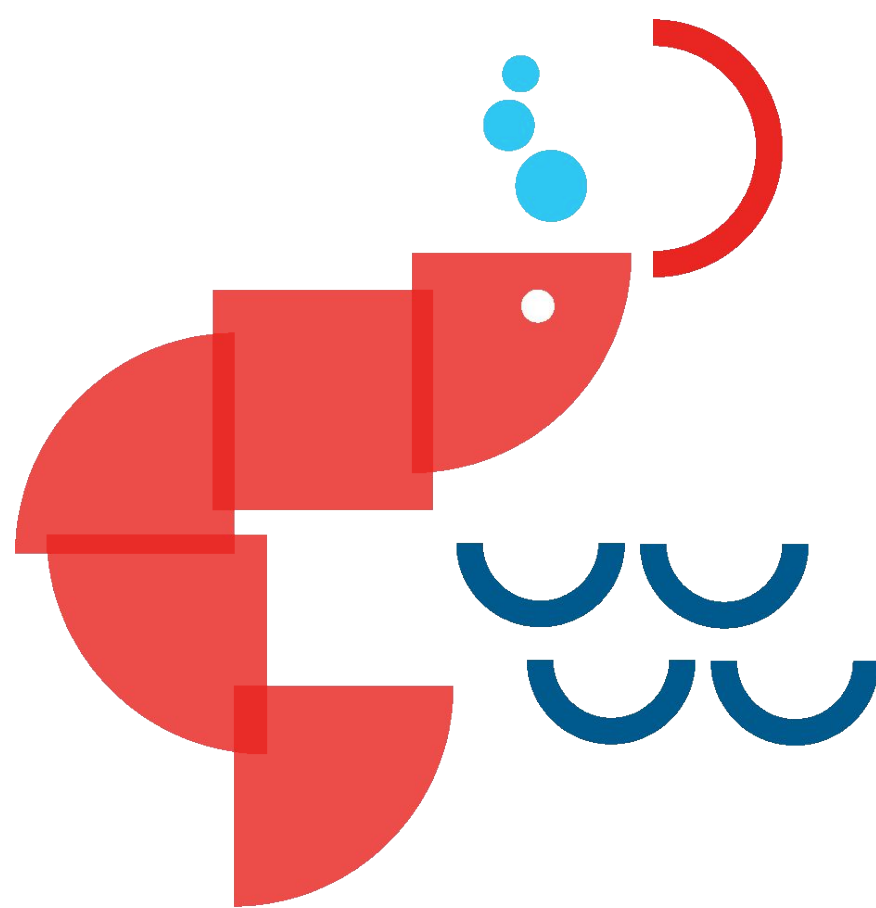
Ingredientes:

- 400 g de filetes de merluza (sin espinas)
 - 1 huevo
 - 50 g de pan rallado
 - 1 cucharada de mostaza
 - Sal y pimienta al gusto
- Panes integrales para hamburguesa
- Hojas de lechuga, rodajas de tomate y cebolla para acompañar



¿Por qué es importante que los niños coman productos de mar?

- **Rico en nutrientes esenciales:** los productos del mar son una fuente excelente de **proteínas de alta calidad** , necesarias para el crecimiento y desarrollo de los niños. Aportan vitaminas y minerales esenciales como la **vitamina D** , el **yodo** y el **selenio** , fundamentales para la salud ósea, el funcionamiento del sistema inmune y el desarrollo cognitivo.
- **Ácidos grasos Omega-3** : el pescado contiene ácidos grasos Omega-3, que son cruciales para el **desarrollo cerebral**. Además **reducen la inflamación** y **mejoran la salud cardiovascular** desde una edad temprana.
- **Fácil digestión** : son fáciles de digerir, lo que lo convierte en una excelente opción para los niños, especialmente cuando están en pleno crecimiento. Su **textura** y **sabor suave** son bien aceptados por los más pequeños, haciendo más fácil introducirlo en su dieta regular.
- **Variedad en la dieta:** introducir **diferentes tipos de pescado** y **preparaciones** en la alimentación de los niños aumenta la diversidad de su dieta. Esto no solo enriquece su paladar, sino que también asegura que reciban una gama amplia de nutrientes, promoviendo así una **alimentación más equilibrada** y **completa** .
- **Apoyo en el rendimiento escolar:** el consumo regular de pescado puede contribuir a **mejorar la concentración** y el rendimiento escolar de los niños. Los nutrientes presentes en el pescado y el Omega-3, están asociados con una **mejor función cognitiva**, lo que puede ayudar a los niños a estar más alertas y a aprender de manera más efectiva.



Estas recetas son una **manera sencilla** y **deliciosa** de asegurar que los niños reciban estos beneficios, disfrutando de **comidas saludables** y **equilibradas**

Se recomienda el consumo de **3 a 4 raciones de pescado a la semana** por sus **efectos beneficiosos** para la salud*