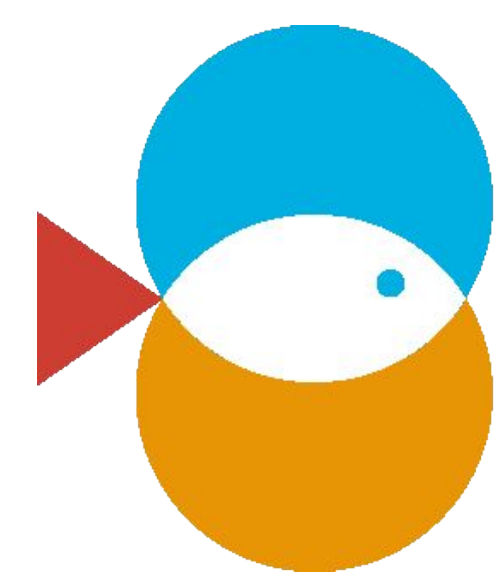




PESCA ESPAÑA
Fuente de felicidad

Ideas deliciosas y saludables con productos del mar para la vuelta al cole

La rutina escolar vuelve, y con ella el reto de preparar comidas sanas, fáciles y que ¡encanten a los peques! Pesca España presenta recetas prácticas, coloridas y sin espinas que convierten la mesa familiar en un momento de disfrute. ¡Tan ricas que repetirán sin protestar!

Recetas fáciles y sabrosas para la vuelta al cole

HUEVOS RELLENOS DE SARDINAS

PREPARACIÓN:

1. **Cocer** los huevos en agua durante 10 minutos. Dejar **enfriar**, **pelar** y **partirlos** a lo largo.
2. **Retirar** las yemas y **colocarlas** en un bol.
3. **Añadir** las sardinas, el queso crema y el tomate. **Mezclar** bien hasta obtener una crema homogénea.
4. **Salpimentar** al gusto.
5. **Rellenar** las claras con la mezcla y **decorar** con un poco de maíz dulce o zanahoria rallada.



Ingredientes:

- 6 huevos
- 1 lata de sardinas en conserva
- 3 cucharadas de queso crema
- 1 tomate pequeño triturado o en dados finos
- Sal y pimienta al gusto
- Maíz dulce o zanahoria rallada para decorar

PIZZA MARINERA

PREPARACIÓN:

1. **Precalentar** el horno a 200 °C.
2. **Extender** la masa de pizza sobre una bandeja de horno y **untar** con la salsa de tomate.
3. **Repartir** los langostinos y calamares sobre la base.
4. **Añadir** el queso mozzarella y unas gotas de aceite de oliva y albahaca.
5. **Hornear** 12–15 minutos hasta que el queso se funda y la masa quede dorada.

Ingredientes:

- 1 masa de pizza
- 150 g de langostinos cocidos y pelados
- 100 g de calamares
- 100 g de salsa de tomate
- 50 g de queso mozzarella
- 1 cucharadita de aove



PASTEL DE PESCADO CON PURÉ DE PATATA

PREPARACIÓN:

1. **Cocer** las patatas y **triturarlas** con leche y aceite de oliva hasta obtener un puré suave.
2. **Cocinar** el pescado y **desmenuzarlo**, revisando que no queden espinas.
3. **Saltear** las gambas 2–3 minutos.
4. **Montar** el pastel en una fuente: una capa de puré, la mezcla de pescado y gambas, y otra capa de puré.
5. **Espolvorear** con queso rallado (opcional) y **gratinar** 10–12 minutos a 200 °C.



Ingredientes:

- 400 g de filetes de merluza o bacalao
- 150 g de gambas peladas
- 4 patatas medianas
- 100 ml de leche desnatada
- 1 cucharadita de aove
- 50 g de queso rallado (opcional)
- Sal y pimienta al gusto

PASTA CON ALMEJAS

PREPARACIÓN:

1. **Cocer** la pasta en agua con sal.
2. **Limpiar** bien las almejas y **reservar**.
3. En una sartén, **calentar** el aceite y **sofreír** el ajo 1 minuto.
4. **Añadir** las almejas y el caldo, **tapar** y **cocinar** 3–4 minutos hasta que se abran.
5. **Ecurrir** la pasta y **mezclarla** con las almejas y su jugo.
6. **Espolvorear** con perejil picado y **servir** con unas gotas de limón si se desea.

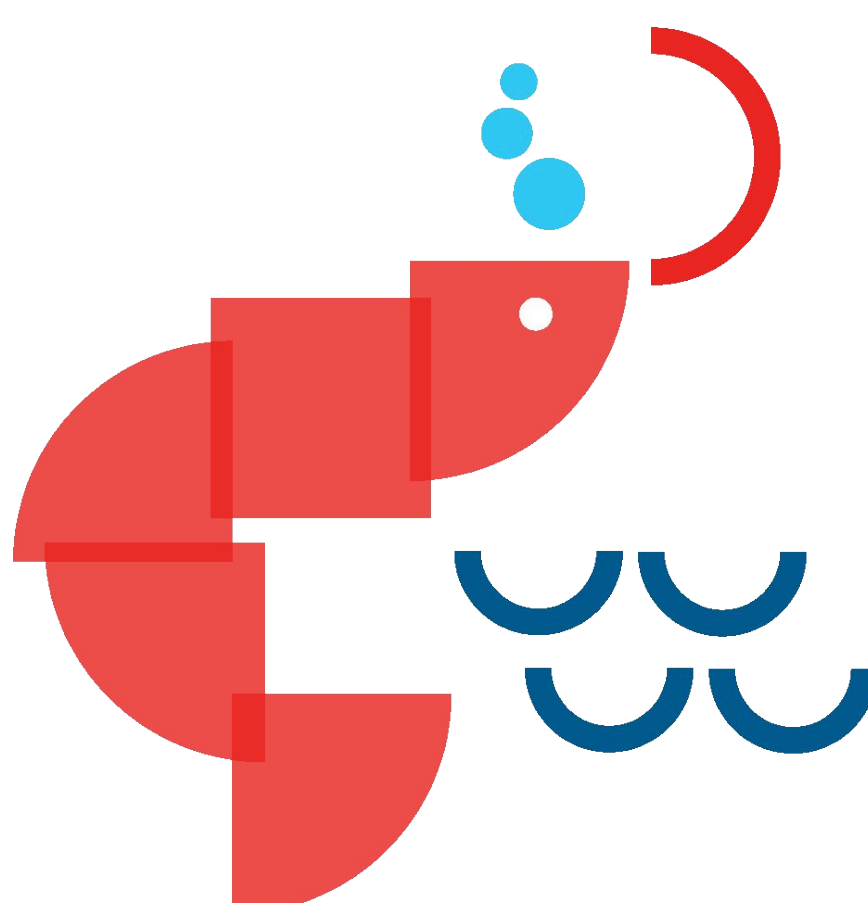
Ingredientes:

- 300 g de pasta
- 500 g de almejas
- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharadita de aove
- 100 ml de caldo de pescado o agua
- 1 cucharada de perejil
- Sal y pimienta al gusto
- 1 limón (opcional)



Beneficios de incluir productos del mar en la dieta de los niños

- **Crecimiento y desarrollo fuertes**: el pescado aporta **proteínas de alta calidad y vitaminas y minerales esenciales** como la D, el yodo y el selenio, que ayudan a fortalecer los huesos, potenciar el sistema inmunitario y favorecer un desarrollo saludable.
- **Cerebro activo y concentrado**: gracias a los **ácidos grasos Omega-3**, el pescado contribuye al desarrollo cerebral, mejora la memoria y la atención, y apoya la función cognitiva desde edades tempranas.
- **Corazón sano desde pequeños**: los Omega-3 presentes en el pescado también ayudan a mantener la salud cardiovascular, favoreciendo una buena circulación y reduciendo la inflamación desde la infancia.
- **Digestión ligera y agradable**: su textura suave y sabor delicado hacen que el pescado sea fácil de digerir, perfecto para los niños en pleno crecimiento y para introducirlo en su dieta sin complicaciones.
- **Variedad y color en la mesa**: alternar distintos tipos de pescado y preparaciones amplía el paladar de los niños, fomenta hábitos alimentarios equilibrados y asegura que reciban una gama completa de nutrientes esenciales.



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