

“Los pediatras también cocinan”



Este año 2019, en el marco del **16º Congreso de Actualización en Pediatría de AP**, celebrado en Madrid en febrero y organizado por la [Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria \(AEPap\)](#), se ha realizado por primera vez el “I CONCURSO DE RECETAS DE COCINA ELABORADAS POR PEDIATRAS”.

Se ha hecho coincidir con el inicio de la nueva sección en nuestra Web Familia y Salud “[Cocinando en Familia](#)” y en su convocatoria y resolución han participado grupos de trabajo de la AEPap (Grupo Gastronutri y Grupo de Educación para la Salud de la AEPap).

El lema del concurso en esta ocasión ha sido “*Los pediatras se ponen a cocinar, para el gusto por la [comida sana](#) a los niños enseñar*”

Desde nuestras consultas de Pediatría dedicamos mucho esfuerzo para inculcar [buenos hábitos alimenticios](#) y [luchar contra la obesidad](#) no obteniendo los resultados que quisiéramos por lo que queremos buscar nuevas fórmulas que resulten más atractivas para nuestros pacientes. Esperamos que esta, entre otras iniciativas, sirva a este propósito.

Si quieres conocer las recetas ganadoras sigue leyendo.

El **primer premio** ha sido concedido a la receta:

- **Sopa de Arán** (receta original de Inmaculada Caubet, pediatra)

INGREDIENTES:

- 200grs de judías blancas , puestas en remojo la víspera
- 2 puerros
- 1 cebolla
- apio
- 2 zanahorias

- 2 patatas
- ¼ col
- 200grs de judías verdes
- 100grs de fideos gordos o 100grs arroz (en receta sin gluten)
- ¼ pollo
- 1 trozo de costilla o garrón de ternera
- Para las albóndigas: 200grs de carne de ternera (picada) , 200grs de carne de cerdo (picada), 100grs de miga de pan mojada en leche , 1 huevo , ajo picado , (sal y pimienta) harina para rebozar o harina de arroz o maíz (en caso de receta sin gluten)

DETALLES DE LA RECETA:

Una sopa de verduras con unas albóndigas pequeñas de carne, que constituyen un “plato único” completo, muy apetecible en los días de invierno.

La verdadera sopa aranesa llamada “olha aranesa” es mucho más contundente y demasiado rica en grasas saturada por la cantidad de viandas y embutidos que contiene.

Puede ser receta sin gluten cambiando los fideos por arroz y la harina de trigo por harina de arroz.

CÓMO SE PREPARA:

Ponemos a hervir una olla, con 3 litros de agua y vamos incorporando las judías, el cuarto de pollo y la costilla de ternera, y todas las verduras cortadas, excepto las patatas. Una vez empieza a hervir, rebajamos la cocción y lo dejamos 1 hora. (Si es con olla presión lo dejaremos 30 minutos).

Preparamos las albóndigas con las carnes picadas, el huevo y la miga de pan. Formamos pequeñas bolas, que pasaremos por harina y freiremos ligeramente en aceite de oliva.

A continuación añadimos las patatas cortadas a cuadritos, los fideos y las albóndigas ya fritas y dejamos hervir durante 20 minutos más. *iQue aproveche!*

En la **categoría de postres**, el premio ha sido para la receta:

- **Brochetas de panqueques y fruta** (receta original de Inmaculada Caubet, pediatra)



Brochetas de panqueques y fruta



INGREDIENTES:

- 1 Taza de harina de trigo sarraceno (tamaño recipiente yogur)
- 1/2 Taza de Harina de arroz
- 1 Plátano Maduro chafado
- 1 Huevo
- 1 cucharada de postre de levadura
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen
- Agua o leche (tamaño vaso yogur)
- 1 pizca de sal
- Fruta cortada: fresas , plátano , kiwi , pera
- Opcional: chocolate fondant

CÓMO SE PREPARA:

Batir el huevo en un bol mediano. Añadir el plátano chafado y el aceite. Integrar.

En otro bol mezclar las dos harinas, la levadura y la sal.

Juntar las dos mezclas y mezclar con las varillas vigorosamente. La mezcla tiene que quedar densa. Si es necesario añadir un poco de agua. Reservar.

Calentar la sartén con un chorrito de aceite. Extender con un poco de papel.

Una vez caliente, a fuego medio, verter 1 cucharada postre de la mezcla y así hasta llenar la sartén. Hacer pequeños panqueques de unos 3 cm de diámetro.

Una vez empiece a burbujear dar la vuelta y cocer durante 5-10 segundos más.

Retirar los panqueques en un plato.

Cortar la fruta tamaño mediano para poderla montar en la brocheta

Montaje:

En un palo de brocheta ir añadiendo el panqueque y la fruta intercalada. Teniendo en cuenta el diseño, que puede ser a gusto personal tanto del adulto como del niño/niña.

Opcional: En un cazo a fuego lento fundir 60 gramos de chocolate fondant con un poco de agua si es necesario para que quede líquido. Verter el chocolate por encima con una cuchara.

Se trata de una merienda sana. Les gusta mucho en las fiestas de cumpleaños. Y es apta para dieta sin gluten.

¡Enhorabuena a la pediatra ganadora! ¡Tus recetas nos hacen la boca agua! Seguro que gustarán a las familias que nos leen.

Equipo editorial Web Familia y Salud

Fecha de publicación: 24-02-2019
