

Brocheta de pescado con garbanzos tostados



Una forma divertida y diferente de ofrecer [pescado](#) a los niños, puede ser en forma de brocheta. Si le alternamos unas [verduras](#) la haremos más atractiva y completamos los nutrientes del plato: proteína animal y los [minerales y vitaminas](#) de las verduras. Ya solo queda añadir una guarnición de hidratos de carbono. Para ello hemos acompañado la brocheta con garbanzos tostados. Una guarnición original para el verano: [legumbres](#) crujientes. También pueden ser un snack saludable.

BROCHETA DE PESCADO

¿Qué necesito?

INGREDIENTES (4 personas):

- 500 g de pescado limpio en cuadrados: merluza, rape, rosada, bacalao...
- 1 calabacín verde.
- Tomates cherry.
- Aceite de oliva virgen extra.

¿Cómo lo preparo?

Preparar la brocheta ensartando los ingredientes en un palo, alternando los trozos de pescado con tomates "cherry" y cuadraditos de calabacín. Deben quedar todos los elementos a la misma profundidad para que se cocinan a la vez. Poner sal y pimienta y pasar por la plancha un poco manchada de aceite de oliva.

A la hora de servirlos pueden aliñarse con una vinagreta de aceite de oliva, zumo de limón y orégano, si se desea

aportar más jugosidad y sabor.

*** Niños a partir de 8-9 meses.**

GARBANZOS AL HORNO

¿Qué necesito?

INGREDIENTES (4 personas):

- 200 g de garbanzos cocidos (o un bote pequeño).
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra.
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo.
- 1/2 cucharadita de comino molido.
- 1 cucharadita de pimentón de la Vera dulce.
- Sal y pimienta negra molida.

¿Cómo lo preparo?

Precalentamos el horno a 190°.

Los garbanzos, previamente cocidos, lavados y escurridos, se secan bien con un paño (es importante para que queden crujientes). Se colocan en un bol y se le agrega el aceite y la sal. Se mueven bien. Colocamos una hoja de papel de horno sobre la bandeja ponemos todos los garbanzos bien extendidos en ella sin que se amontonen. Se hornean durante unos 30-40 minutos. Mientras se hacen, se mezclan todas las especias en un bol, para añadirlas a los garbanzos después de sacarlos del horno mezclando todo bien. Dejar reposar unos 15 minutos.

OJO: Cuidado al abrir el horno que pueden saltar los garbanzos.

*** Niños a partir de 4-5 años**

Fuente: [Carmen de la Torre Cecilia](#) (colaboradora)

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación

Decálogo de la alimentación (podcast)
