Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Pediatras y cocineros

Uno de los daños colaterales de la pandemia ha sido el aumento del sobrepeso y de la obesidad, unas veces por la disminución del ejercicio físico y, en numerosas ocasiones, por la adquisición de malos hábitos en alimentación. En muchos hogares se ha descubierto o ha aumentado la afición a cocinar en casa y queremos resaltar la importancia de recetas saludables, aptas para todos los miembros de la familia.

Este año 2022, en el marco del 18º Congreso de Actualización en Pediatría de AP, celebrado en Madrid en marzo y organizado por la *Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap)*, se ha realizado el ya popular "**III CONCURSO DE RECETAS DE COCINA ELABORADAS POR PEDIATRAS"**

En su convocatoria y resolución han participado grupos de trabajo de la AEPap (Grupo Gastronutri y Grupo de Educación para la Salud).

Si quieres conocer las recetas ganadoras sigue leyendo**.**

El **primer premio** en la **modalidad "PLATOS**" ha sido concedido a la receta:

- LASAÑA DE CALABACÍN CON BOLOÑESA con bechamel de calabacín, sin gluten. Receta original de **Paloma de la Calle Tejerina, pediatra**

INGREDIENTES:

Para la SALSA BOLOÑESA

- 100 g de zanahoria
- 100 g de cebolla
- 1 ajo
- 400 g de tomate triturado
- Sal
- 300 g de carne picada de ternera
- 1 loncha de jamón serrano
- Un chorrito de vino blanco
- 1 hoja de laurel
- Nuez moscada
- Sazonador para espaguetis o pimienta y orégano

Para la BECHAMEL DE CALABACÍN

- Media cebolla
- 1 calabacín
- ½ cucharada de arroz (opcional)
- 250 ml de leche
- Aceite de oliva
- Sal

Para el RESTO

- 2 calabacines; dependiendo del tamaño

- Queso mozarela o para gratinar al gusto

COMO SE PREPARA:

Preparar la boloñesa. Picar la zanahoria, la cebolla y el ajo. Dorar a temperatura baja hasta que quede blanda la cebolla. Añadir la carne picada, el jamón picado, el sazonador de espaguetis, la nuez moscada y el laurel. Si no tienes sazonador de espaguetis lo puedes sustituir por pimienta y orégano. Cuando la carne coja algo de color añadir el vino blanco. Dejar que se evapore el alcohol. A continuación, añadir el tomate triturado, sazonar y dejar 20 minutos a fuego bajo, tapado, moviendo de vez en cuando.

Cortar el calabacín en láminas. Ponerlas en una vaporera de microondas 4 minutos en tandas separadas o en el horno, sobre papel de horno. Poner en la base un poco de tomate frito, colocar una capa de calabacín, encima una capa de salsa boloñesa, repetir hasta hacer 3-4 pisos de calabacín.

Preparar la bechamel. Picar la cebolla y cortar el calabacín en cuadraditos pequeños (cuanto más pequeños menos tardará en hacerse). Pochar la cebolla a fuego lento, cuando esté empezando a quedarse transparente añadir el calabacín y freír a baja temperatura durante 10 minutos. Añadir la leche, la media cucharada de arroz, la sal y la nuez moscada. Tapar y dejar cocer durante 20 minutos removiendo de vez en cuando. Si se queda sin líquido corregir la cantidad de leche. Triturar con la batidora.

Cubrir los calabacines con la bechamel, añadir queso mozarela (opcional) e introducir en el horno hasta que esté dorado, en modo calentar arriba y abajo.

En la categoría de **“POSTRES”,** el **primer premio** ha sido para la receta:

- GALETTE TUTTI FRUTTI, receta original de **Laura Alvárez Chamarro, pediatra.**

INGREDIENTES:

Para la **Crepe:**

- 220g leche (o bebida vegetal de soja).
- 2 huevos.
- 100g harina de avena.

Para la **Crema de cacao:**

- 200 g plátano.
- 100 g aguacate.
- 20 g cacao puro en polvo.

Para el **helado de mango:**

- 300 g mango troceado congelado.
- 3 hojas de hierbabuena.
- un chorro de zumo de lima.

Para la **decoración**:

- arándanos, fresas, plátano...
- nueces, avellanas...
- pasas, chocolate fundido...

COMO SE PREPARA:

EL CREPE:

Bate todos los ingredientes. Añade un cucharón de masa a una sartén engrasada y precalentada. Cuando cuaje, da la vuelta y cocina unos instantes. Reserva y acaba con el resto de la masa.

LA CREMA DE CACAO:

Tritura el plátano, el aguacate y el cacao puro en polvo hasta obtener una textura uniforme.

EL HELADO DE MANGO:

Tritura el mango congelado, la hierbabuena y el zumo de lima hasta conseguir una textura de helado sin trozos.

MONTAJE:

La base es el crepe, que untaremos con 3 o 4 cucharadas de crema de cacao y después le cerraremos los bordes en forma de paquete cuadrado (como en la foto). Después añadimos fruta al gusto y dos bolas de helado de mango en el centro. Finalizamos poniendo por encima unas líneas de chocolate fundido (con una onza de chocolate negro 70-80% suficiente), frutos secos triturados y pasas.

¡Enhorabuena a los pediatras ganadores! ¡Vuestras recetas nos hacen la boca agua! Seguro que gustarán a las familias que nos leen.

Estas recetas estarán disponibles en nuestra sección **“Cocinando en familia”** en el apartado **“Recetas de familia”**, donde además podéis consultar muchas otras buenas ideas que disfrutar en vuestro día a día. ¡Buen provecho!

Equipo editorial Web Familia y Salud

Fecha de publicación: 4-04-2022