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

Verduras con huevo: Revuelto de setas o Tortilla de acelgas

Las verduras son el "alimento" que suele gustar menos a los niños. Tenemos que conseguir que las vayan aceptando y se consigue: siendo más testarudos que ellos.

- En primer lugar, han de comenzar a probarlas pronto, desde los 8-10 meses, no solo en puré sino cocidas en trocitos para que se acostumbren a las texturas y sabores.

- También hay que insistir: un alimento que no gusta no debe de dejar de ofrecerse a la primera, sino que hay que darlo a probar con más frecuencia hasta conseguirlo.

- Otro aspecto es que el niño aprenda con el ejemplo y todos en casa tomen las verduras. Por último, el aspecto culinario: los platos han de ser agradables a la vista y tener buen sabor (mezclarlas con otros alimentos).

La verdura con huevo suele ser mejor aceptada por los niños. Se pueden preparar en tortilla o en revuelto. Por supuesto se puede utilizar cualquiera: judías verdes, acelgas, setas, espárragos, calabacín, habas, brócoli...

Solo hay que cocerla (las setas o champiñones no lo necesitan) y una vez escurridas rehogarlas un poco con ajo o cebolla, para que le aporten más de sabor. A la hora de comerlas solo hay que ponerles el huevo.

Presentamos dos ejemplos.

REVUELTO DE SETAS

Quitar la tierra de las setas y lavarlas ligeramente bajo el grifo. Se trocean y se saltean directamente con un poco de aceite y ajo picado a fuego mediano (si está suave sueltan agua) y a la hora de servir se mezcla con huevo que cuaje lentamente que quede jugoso.

**** Niños desde los 18 meses** (por la textura de la setas).*

TORTILLA DE ACELGAS

Las hojas de las acelgas, una vez bien lavadas, se hierven con poca agua y un poco de sal. Se escurren. El caldo se puede reservar para una sopa o crema de verduras. Se rehoga en la sartén un poco de cebolla picada en aceite de oliva y, cuando esté dorada, se saltean un poco las acelgas cocidas. Se pone huevo batido y se deja cocer por un lado a fuego medio, se le da la vuelta con un plato y se deja cocer por el otro.

**** Niños desde los 12 meses de edad.***

Fuente: Carmen de la Torre Cecilia (colaboradora)

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación