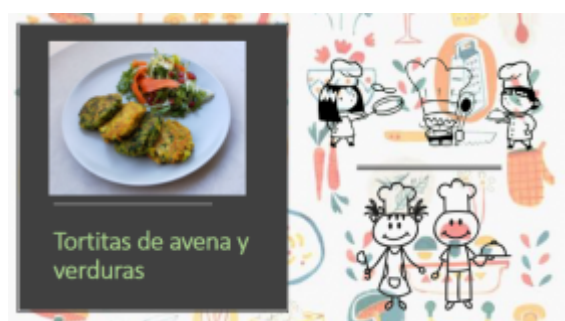


Los pediatras se ponen a cocinar



Este año 2020, en el marco del **17º 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 segunda vez, el “II 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).

El lema del concurso en esta ocasión ha sido “*Los pediatras se ponen a cocinar, platos ricos a saborear, que a los niños les gustará probar*”

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** en la **modalidad “PLATOS”** ha sido concedido a la receta:

- **Tortitas de avena con verduras** (receta original de **Marta Casellas Montagut**, pediatra)

INGREDIENTES:

- 1 ¼ taza avena integral en hojuelas gruesas
- ½ taza agua
- 1 zanahoria
- ½ calabacín
- Espinacas (3 manojitos)

- ½ cebolla mediana
- 2 dientes de ajo
- Jengibre fresco 1cc
- Cúrcuma ½ cucharadita
- Comino entero 1 cucharadita
- Queso fresco de cabra
- 12 anacardos
- Sal
- 1-2 huevos
- Aceite de oliva virgen extra (3 cucharadas)

CÓMO SE PREPARA:

Poner en remojo la avena durante una hora.

Rallar la zanahoria y el calabacín. Reservar.

Lavar las espinacas y picarlas finas.

Calentar aceite en una sartén y saltear la cebolla cortada en juliana con el ajo y el jengibre picados, el comino, la cúrcuma y los anacardos troceados hasta que la cebolla esté translúcida y tierna.

Separar la avena remojada en dos partes. En una parte agregamos la mitad de la cebolla sofrita, la zanahoria y el calabacín. En la otra, el resto de la cebolla, las espinacas y el queso de cabra rallado. Añadimos sal al gusto.

Agregar huevo batido a ambas mezclas hasta obtener una consistencia húmeda pero firme.

Calentar una sartén con un poquito de aceite, tomar una cucharada colmada de la mezcla y poner a cocer dándole una forma redonda a fuego medio-bajo hasta que se dore por los dos lados. Repetir esta acción hasta finalizar las dos masas.

Acompañar las tortitas de una ensalada al gusto.

Nota: se pueden cambiar las verduras haciendo diferentes combinaciones.

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

- **Makis de fruta de temporada.** (receta original de **Pepe Serrano**, pediatra)



INGREDIENTES:

- Masa de las crepes:

- Leche 250 ml
- Harina 100g
- Huevos (2)
- Agua 25 ml

- Para el arroz con leche:

- Leche 500 ml
- Arroz 50 g
- Azúcar 30 g
- Una rama de canela
- Una vaina de vainilla
- Corteza de limón

- Frutas de temporada: persimon, fresas, kiwi, granada, mandarina...

CÓMO SE PREPARA:

Haz una masa de crepe según tu receta habitual.

Haz un arroz con leche de la manera habitual.

Corta las frutas en bastoncitos finos.

Una vez hecha la crepe recórtala para que te quede en forma rectangular. Colócala sobre un papel de film con el lado largo hacia ti extiende el arroz en una capa regular y compacta de medio centímetro de grosor,

hasta dos terceras partes del final.

Coloca la fruta en líneas transversales a un centímetro del lado que queda hacia ti.

Enróllalo sobre sí mismo ayudándote del papel de film para que forme un cilindro lo más compacto posible.

Colócalo unos 30 minutos en el congelador para que coja cierta consistencia.

Sácalo del congelador y córtalo en porciones de unos 2 centímetros de grosor.

¡Listo para comer!

Consejos: Puedes poner una salsa de frutos rojos para mojar los makis en ella.

¡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: 16-02-2020
