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

Falso sushi de tortilla de calabacín, zanahoria y pavo

Primer premio de la categoría platos de la IV edición del concurso de recetas para pediatras de la AEPap.

El huevo es un alimento muy barato y rico en nutrientes. Aporta proteínas en la clara y grasas en la yema. No contiene azúcares. Tiene vitaminas A, E, D, B1, B2, B5, B12, ácido fólico, hierro, potasio, magnesio, zinc y fosfato

Durante mucho tiempo se ha limitado el consumo de huevos a no más de tres a la semana porque se creía que subían el colesterol. M**uchos estudios científicos han demostrado que el consumo de huevos no influye ni en los niveles de colesterol en la sangre y ni en el riesgo cardiovascular.** Ahora sabemos que no es necesario restringirlos, pero deben formar parte de una alimentación equilibrada.

Esta receta ha recibido el **primer premio en la IV EDICIÓN del concurso de recetas para pediatras de la AEPap** por su originalidad.

¿Qué necesito?

INGREDIENTES

- Un calabacín
- 3 huevos
- 1 cucharada de harina de arroz
- 1 cucharada de queso rallado parmesano
- Una taza de arroz

- Una zanahoria pequeña
- Pavo

¿Cómo lo preparo?

Comenzamos preparando la tortilla: rallar el calabacín e introducirlos en el microondas en un recipiente apto o vaporera 4 minutos. Escurrir bien con un colador. Batir tres huevos, sazonar al gusto y mezclar con el calabacín. La cucharada de parmesano y la cucharada de harina. Extender la mezcla en la bandeja del horno sobre un papel de cocina. Introducir 15 minutos en el horno a 200 grados.

Mientras se prepara la tortilla poner en la vaporera la zanahoria en cuadraditos, y meter 5 minutos en el microondas. Preparar el pavo en cuadraditos pequeños

Hervir el arroz con agua, sal y un chorrito de aceite

Sacar la tortilla y cuando no esté muy caliente poner encima el arroz, la zanahoria y el pavo.

Enrollar ayudándote del papel de cocina

Dejar enfriar y cortar.

Acompañar al gusto con salsa de soja o comer directamente

- *Apto para niños a partir de 7 meses*

Fuente: Paloma de la Calle Tejerina (colaboradora)

Palabras clave:
recetas
calabacín
huevo
alimentación infantil
Recursos relacionados:
Decálogo de la alimentación (podcast)
Decálogo de la alimentación
Mi plato saludable