

RECETAS RICAS EN OMEGA 3 Y OMEGA 6

El cerebro es un órgano que necesita grasas para funcionar correctamente. En éstas, se encuentran los ácidos grasos tipo omega3, como el ácido docosahexaenoico (DHA), el ácido eicosapentaenoico (EPA) y el ácido alfa-linolénico (ALA), y los ácidos grasos tipo omega 6.

De los tres tipos de omega 3, el DHA es el que tiene mayor influencia en las membranas celulares neuronales y su consumo contribuye a mantener el buen funcionamiento del cerebro y de la visión. Entre otras cosas ayuda a mejorar la concentración.

Los omega 3 y omega 6 se pueden incluir en la dieta mediante:

- Pescados azules (atún, salmón, trucha y sardina)
- Frutos secos (nueces, avellanas, almendras) y semillas (lino, sésamo, quinoa y pipas de girasol).
- Aceites (linaza, sésamo, oliva) y plantas (borraja).
- Aguacate y cereales integrales.

Los alimentos ricos en omega 6 son beneficiosos para el organismo si se consumen sobre todo junto con los omega 3.

Podemos elaborar recetas fáciles con los niños y motivarlos en la alimentación saludable.

APERITIVO DE QUESO EN PIRULETAS

Ingredientes:

- 1 paquete de quesitos de bola mini.
- 1 huevo
- Nueces molidas
- $\frac{1}{2}$ taza de semillas de sésamo molidas.
- Aceite de oliva para freír.
- Palitos de piruleta.

Preparación:

- 1.- Batimos en un bol el huevo y en un bol aparte ponemos las semillas y las nueces molidas.
- 2.- Rebozamos cada quesito en el huevo batido y lo pasamos por las semillas y las nueces, procurando que quede bien cubierto.
- 3.- Dejamos reposar 5 minutos para que se endurezca la costra.
- 4.-En una sartén honda freímos con aceite de oliva abundante los quesitos, 30 segundos por cada lado.
- 5.-Retiramos la sartén del fuego y colocamos los quesitos sobre papel absorbente para eliminar el exceso de grasa,
- 6.- Una vez fríos, pinchamos los palitos. Se pueden presentar las piruletas colocándolas dentro de un vaso, de forma que quede más atractivo.

CREMA DE SALMÓN PARA UNTAR

Ingredientes:

- 200 gr. De salmón al vapor
- 100 gr. De zanahorias cocidas
- 1 patata mediana cocida
- 100 gr. De yogur natural
- 2 cucharadas de mayonesa
- Sal
- Queso rallado
- Perejil picado para decorar.

- 1.- Pelamos la zanahoria y la patata cocida y a continuación las trituramos junto con el salmón al vapor.
- 2.- Incorporamos el yogur, la mayonesa y la pizca de sal, y lo mezclamos bien.
- 3.-Pasamos la crema a un recipiente apto para horno y espolvoreamos con queso rallado.
- 3.- Gratinamos durante 5 minutos aproximadamente.
- 4.- Espolvoreamos con perejil picado y servimos con tostadas de pan para untar.

BROCHETAS DE AGUACATE Y SALMÓN

Ingredientes:

- 60 gramos de queso emmental
- 100 gr, de tomates cherry
- 100 gr. De aguacates.
- 100 gr. De salmón ahumado

Preparación

- 1.- Cortamos el queso, el aguacate y el salmón a dados
- 2.- A continuación los pinchamos en un palillo, alternando los dados con los tomates cherry.
- 3.- Podemos preparar una salsa mayonesa o salsa rosa para acompañar.

TORTILLA DE BORRAJAS CON JAMÓN Y QUESO

Ingredientes:

- 450 gr. De borrajas
- 4 huevos
- Sal
- 1 tarrina de queso de untar
- 4 lonchas de jamón de york

Preparación

1.- Ponemos las borrajas en un bol y las calentamos en el microondas, a potencia máxima, durante 7 minutos. Escurrimos bien y trituramos.

2.- Batimos los huevos y los mezclamos con las borrajas. Extendemos la mezcla en una bandeja de horno cubierta con papel vegetal, y horneamos a 200° hasta que cuaje 10-15 minutos.

3.- Una vez cuajada, damos la vuelta a la tortilla y dejamos enfriar.

Extendemos el queso sobre la tortilla y lo cubrimos con lonchas de jamón york. Enrollamos. Envolvemos en papel film y lo dejamos en el frigorífico un par de horas. Así se puede cortar en rodajas.

4.- Lo servimos en caliente o a temperatura ambiente.

MINIHAMBURGUESA DE QUINOA

Ingredientes:

- 100 gr. De quinoa
- 1 zanahoria
- 1 cebolla
- 4 ajos tiernos
- 1 huevo
- 20 gr. De harina integral
- Salsa de tomate para acompañar.

Preparación

1.- Lavamos la quinoa, ponemos agua a hervir en una olla (3 medidas de agua por 1 de quinoa). Cuando arranque a hervir, añadimos la quinoa, tapamos y dejamos hervir a fuego suave unos 25 minutos.

2.- Después escurrimos la quinoa.

3.- Rallamos la zanahoria y la cebolla y cortamos los ajos tiernos a rodajas; salteamos todo y lo dejamos reposar unos minutos.

4.- En un bol añadimos la quinoa, el huevo, las verduras, la harina y una pizca de sal. Mezclamos y hacemos una masa.

5.- Con la ayuda de un molde redondo hacemos unas minihamburguesa. Las pasamos por la plancha entre 8 y 10 minutos. Podemos acompañar con salsa de tomate o servir las en pan.

ALBÓNDIGAS DE ATÚN

Ingredientes:

- 250 gr. De espinacas
- $\frac{1}{2}$ cebolla
- Piel de medio limón rallada
- 300 gr. De atún fresco sin piel ni espinas
- 3 rebanadas de pan de molde
- Pan rallado para rebozar
- Sal
- Aceite de oliva

Preparación

- 1.- Escaldamos las espinacas en agua hirviendo 5 minutos; escurrimos bien. Picamos la cebolla muy fina y cortamos todo en tiritas finas el atún, el pan de molde y las espinacas. Trituramos todo con la picadora.
- 2.- Mezclamos todos los ingredientes y añadimos la ralladura de limón y la sal hasta conseguir una mezcla homogénea.
- 3.- Precalentamos el horno 200°.
- 4.- Formamos bolitas con las manos untadas con aceite y rebozamos en el pan rallado. Seguidamente, horneamos 15-20 minutos o bien las freímos. Las podemos acompañar con unas patatas fritas.

BASTONES DE SARDINAS REBOZADAS CON MOUSSE DE TOMATE

Ingredientes:

- 200 gr. De filetes de sardinas sin espinas
- 50 gr. De cereales integrales neutros.
- 50 gr. De pan rallado
- 1 tomate
- 1 huevo
- 100 gr. De harina
- 100 gr, de salsa de tomate
- 50 gr. De queso cremoso
- Ajo, perejil, sal y pimienta.

Preparación

- 1.- Trituramos los cereales y los mezclamos con el pan rallado, el ajo y el perejil. Reservamos en un bol.
- 2.- Ponemos el tomate en una olla, lo escaldamos durante unos minutos, lo pelamos y sacamos las semillas. Reservamos.
- 3.- Batimos el huevo en un bol y también lo reservamos. Salpimentamos los filetes de sardina, los pasamos por harina, después por el huevo y seguidamente por la mezcla del pan rallado.

4.- Colocamos la salsa de tomate y el queso en un bol, añadimos el tomate a dados y poco a poco la nata montada, para dar consistencia de mousse a la salsa.

5.- Freímos los bastones de sardinas y podemos servirlos en un cucurucho de papel, junto con un bol con la mousse de tomate.

HAMBURGUESAS DE SALMÓN

Ingredientes:

- 200 gr. De salmón en migas
- $\frac{1}{2}$ cebolla
- 1 huevo
- 1 cucharada de mayonesa y 1 cucharada de mostaza
- Pan rallado
- Aceite de oliva virgen
- 1 cucharada de zumo de limón
- Perejil, sal y pimienta.

Preparación

1.- Precalentamos el horno a 180°, mientras colocamos las migas en un recipiente apto para horno y añadimos una cucharada de aceite de oliva. Mezclamos todo bien y horneamos durante 10 minutos.

2.- Transcurrido el tiempo retiramos las migas de salmón del horno y dejamos templar. Desmigamos en un bol grande.

3.- Añadimos huevo batido, cebolla picada, mayonesa, zumo de limón, mostaza, pan rallado, perejil, aceite de oliva, sal y pimienta y mezclamos todo.

4.- Formamos 2 hamburguesas y ya estarán listas para pasar por la sartén. Se pueden servir acompañadas de una ensalada o en pan.

YOGUR CASERO CON MIEL Y AVELLANAS

Ingredientes:

- 500 ml. De leche fresca
- $\frac{1}{2}$ yogur natural
- 25 gr. De leche en polvo
- 50 gr. De sirope de ágave
- Miel
- Nueces y avellanas

Preparación

1.- Ponemos la leche en una jarra grande, añadimos el yogur, la leche en polvo y el sirope, y removemos hasta que todo esté bien mezclado y disuelto.

2.- Ponemos en el fondo de los vasitos de la yogurtera un buen chorro de miel y echamos unas nueces y avellanas picadas.

- 3.- Rellenamos los vasitos con la leche y los dejamos toda la noche.
- 4.- Por la mañana colocamos los vasitos en la nevera un par de horas y ya están listos para consumir.

BIZCOCHO DE NUECES, PASAS Y CHOCOLATE

Ingredientes:

- 4 huevos
- 3 tazas de harina
- 2 tazas de azúcar integral o el equivalente en sirope de ágave
- 1 taza de café de aceite de girasol
- 1 taza de café de leche
- 1 sobre de levadura
- Nueces y pasas de Corinto sin semillas
- 50 gr. De chocolate negro

Preparación

- 1.-Batimos los huevos junto con el azúcar hasta que la masa quede homogénea. Añadimos el aceite, la leche, ralladura de limón, la levadura y la harina y batimos bien.
- 2.- agregamos las nueces, las pasas y el chocolate en trocitos
- 3.- Colocamos todo en un molde previamente untado de mantequilla y pan rallado para que no se pegue el bizcocho al molde.
- 4.- Seguidamente, horneamos uno 30 minutos a 180°