

# Niños sanos en casa y colegios. Nutrición infantil.

## RECETA

### ESPIRALES CON BOLOÑESA VEGANA

#### Ingredientes para 4 personas

- 2 unidades de ajos.
- 8 hojas de albahaca frescas.
- 10 gr. de azúcar.
- 100 gr. de cebolla.
- 360 gr. de espirales eco.
- 1 pizca de orégano.
- 50 gr. de queso parmesano rallado.
- 200 gr. de tomate triturado.
- 100 gr. de soja texturizada fina.
- 40 gr. de zanahoria.



#### Elaboración

1. Limpiar y desinfectar la verduras, cortar en brunoise.
2. Poner aceite de oliva virgen en la sartén y sofreír el ajo y la cebolla, cuando esté dorada añadir la zanahoria.
3. Dejar que se caramelicé y añadir una cucharadita de pimentón dulce, remover rápidamente y añadir el tomate triturado.
4. Dejamos cocinar la salsa a fuego suave y añadir un cucharadita de azúcar para corregir la acidez del tomate.
5. Rectificamos de sal y añadimos un poquito de orégano.
6. Por otra parte ponemos a hidratar en agua la soja texturizada fina durante aprox. 5 minutos.
7. Hervimos los espirales durante 12 minutos, reservamos con un poquito de aceite de oliva.
8. Ecurrimos el agua sobrante de la soja texturizada y procedemos a mezclar con la salsa de tomate.
9. Dejamos cocinar un poco más.

#### Terminación del plato

Ponemos en un plato los espirales calientes, encima un cucharón de salsa boloñesa de soja, un poco de parmesano rallado y decoramos con unas hojas de albahaca.

#### ORGANIZADOR



Ilustre Colegio  
Oficial de Médicos  
de Madrid



#### PATROCINADOR



# Niños sanos en casa y colegios. Nutrición infantil.

## RECETA

### POLOS VEGANOS DE MANGO

#### Ingredientes para 12 polos aprox. (depende del tamaño de los moldes):

- 1 mango maduro.
- Zumo de ½ limón.
- 250 ml de crema de coco.
- 100 ml de nata de arroz.
- 10 gr de sirope de agave (o al gusto).
- 20 gr de semillas de chia sumergidas en leche de arroz una hora antes.
- 10 gr de coco rallado.

#### Elaboración

1. Mezclar todo bien en robot de cocina.
2. Rellenar los moldes de polo.
3. Meter en congelador durante mínimo un par de horas.



#### ORGANIZADOR



Ilustre Colegio  
Oficial de Médicos  
de Madrid



#### PATROCINADOR

