

Marzo 2021

Talleres de alimentación

¡Viva la pasta!



Teoría

- La pasta es un alimento versátil y muy aceptado por los niños. Se compone principalmente por carbohidratos, un tipo de nutriente que se utiliza básicamente para obtener energía en nuestro cuerpo.
- Existen diversos tipos de pasta en función de:
 - Cereal utilizado: Trigo, arroz, ...
 - Procesado: Refinada, Integral, ...
 - Presentación culinaria: Desecada, fresca, rellena, ...
- Objetivo del taller: Enseñar a los niños variedades y diferencias entre pastas.

Práctica

1. El tren de la pasta

Materiales

- Pasta variada (ver foto)
- Pegamento
- Tijeras



Proceso

- Se guiará al niño para ir construyendo el tren con la ayuda del pegamento y pasta alimenticia variada.
- *Si los niños son muy pequeños, pueden realizarse otras construcciones más sencillas.*

Práctica

2.El clásico collar de macarrones

Materiales

- Pasta variada
- Cordel de algodón
- Tijeras
- Acuarelas
- Pinceles
- Papel

Proceso

- En primer lugar, se cortará el cordel a la longitud deseada
- Se van introduciendo los macarrones a lo largo de éste, y se ata para cerrar el collar.
- Para hacerlo más atractivo, además de incorporar pasta de distintos colores, pueden pintarlo con acuarelas





Receta

Lasaña de atún y huevo

Ingredientes

- Placas de lasaña
- 3 latas de atún en conserva
- 1 bote de tomate triturado
- 3 huevos
- Queso rallado
- Lonchas de queso
- Bechamel

Elaboración

Para la elaboración de esta receta se necesitará la ayuda de un adulto.

- 1 El primer paso es cocer las láminas de pasta. Para ello, las introducimos en una olla con abundante agua hirviendo y sal.
- 2 Una vez estén blandas, las colocamos sobre una bandeja con un trapo limpio para que se escurran bien.
- 3 Aprovechamos el agua hirviendo para cocer los huevos también.
- 4 Para preparar el relleno, echamos en un bol el tomate triturado, el atún, y el huevo troceado; y removemos bien, hasta que quede una pasta homogénea.
- 5 El siguiente paso ya es montar la lasaña. Tomamos una bandeja profunda de cristal, y ponemos una primera capa de pasta. Encima, añadimos la mezcla de tomate, huevo y atún; y encima de ésta, unas lonchas de queso.

- 6 Tapamos de nuevo con pasta, y repetimos la operación las veces que queramos.
- 7 Cuando llegemos a la última capa de pasta, añadiremos por encima la bechamel, y para terminar, un poco de queso rallado encima.
- 8 La metemos al horno durante unos 15-20 minutos a 180° C.
- 9 Sacamos del horno y ya tendríamos nuestra deliciosa lasaña de atún, ¡A tavola!

Ingredientes

- 500 ml leche
- 50 gr. Mantequilla
- 50 gr. Harina
- Sal
- Nuez moscada

Elaboración

Para la elaboración de esta receta se necesitará la ayuda de un adulto.

- 1 En primer lugar, echamos la leche en un cazo y la llevamos a ebullición. Cuando comience a hervir, la retiramos del fuego y la guardamos.
- 2 Derretimos la mantequilla en una sartén grande.
- 3 Añadimos la harina a la sartén con mantequilla, y removemos a fuego suave durante unos 2-3 minutos. Debe quedar algo dorada.
- 4 Incorporamos la leche, y vamos removiendo a fuego medio durante unos 5 minutos más.
- 5 Poco a poco irá cogiendo consistencia.
- 6 Retiramos del fuego, y añadimos una pizca de sal, pimienta y nuez moscada. Removemos bien y dejamos reposar.