

Truco culinario

Se recomienda no hacer las bolas muy pequeñas para evitar el atragantamiento en los niños pequeños.

No manipular con pinzas ya que podrían deformarse. Es una mezcla muy versátil con lo que se pueden hacer diferentes formas, ya sea de hamburguesa o *sticks*.

Se pueden añadir semillas de sésamo para decorar.

**Valor nutricional (por ración)**

Valor energético: 257 Kcal.; Proteínas: 7 g; Hidratos de carbono: 35 g; Grasas: 10 g.

Bolitas de pescado, zanahoria y arroz

Es una receta muy balanceada ya que contiene todos los grupos de alimentos. Es rica en proteína, vitaminas y minerales.

Ingredientes

60 g de arroz crudo

1/4 de cebolla

1 zanahoria

1 pizca de ajo deshidratado en polvo

40 gramos de pescado blanco sin piel ni espinas

2 cucharadas de aceite de oliva

3 c. soperas rasas (15 g) de cereales Blevit Plus

PREPARACIÓN

1. Hervir el arroz, colar y reservar.
2. Trocear la zanahoria y la cebolla en trocitos pequeños, sofreír en la sartén con ajo en polvo y media cucharada de aceite de oliva. Bajar el fuego y tapar para que se cocinen bien.
3. Cocer el pescado con la otra mitad de la cucharada de aceite de oliva en el microondas, durante 40 segundos a máxima potencia.
4. Desmigalar el pescado y mezclar en un bol junto con las verduras, el arroz y los **cereales Blevit Plus**, hasta conseguir una mezcla homogénea.
5. Hacer bolas de tamaño mediano con la mano.
6. Cocinar en la sartén con la cucharada restante de aceite de oliva, hasta que estén doraditas.

* Receta apta para ser preparada con diferentes variedades de cereales Blevit.