

Sardimar®

KIDS

RECETARIO



Centro de Nutrición
Larisa Páez®

CROQUETAS DE ATÚN

INGREDIENTES:

- 1 LATA DE ATÚN SARDIMAR KIDS CON VEGETALES
- 1/2 TAZA DE PURÉ DE PAPA
- 1/4 TAZA DE ZANAHORIA RALLADA
- 1 HUEVO
- SAL Y PIMIENTA AL GUSTO

PARA EL ADEREZO:

- 2 CUCHARADAS DE MOSTAZA
- 1 CUCHARADA DE MIEL
- 1 CHORRITO DE LIMÓN

PROCEDIMIENTO

1. EN UN TAZÓN COLOCAR EL PURÉ DE PAPA, LA ZANAHORIA, EL HUEVO Y REVOLVER BIEN.
2. ESCURRIR LA LATA DE ATÚN SARDIMAR Y AGREGAR EN EL TAZÓN CON LOS DEMÁS INGREDIENTES.
3. AGREGAR SAL Y PIMIENTA AL GUSTO.
4. HACER BOLITAS Y APLASTARLAS PARA FORMAR LAS CROQUETAS.
5. COLOCAR LAS CROQUETAS EN EL SARTÉN CON UN POCO DE ACEITE O COLOCARLAS EN LA FREIDORA DE AIRE, HASTA QUE QUEDEN DORADITAS.



RENDIMIENTO DE LA RECETA: 4 PORCIÓN | TAMAÑO DE PORCIÓN: 4 CROQUETAS

INTERCAMBIO NUTRICIONAL (CON EL ADEREZO): 3 | PROTEÍNAS + 2 CARBOHIDRATOS + 1/2 VEGETAL

ARROLLADO DE PAPA CON ATÚN

INGREDIENTES:

- 4 LATAS DE ATÚN SARDIMAR KIDS
- 4 PAPAS MEDIANAS PELADAS
- 1/4 DE TAZA DE QUESO MOZZARELLA RALLADO
- 1 CUCHARADA DE MARGARINA
- 1/2 ZANAHORIA PEQUEÑA RALLADA FINAMENTE
- 1/2 CEBOLLA PEQUEÑA PICADA FINAMENTE
- 2 HUEVOS DUROS • PEREJIL AL GUSTO
- 1 CDA DE MAYONESA • 1/2 CDTA DE CÚRCUMA
- 1/2 CUCHARADITA DE SAL • PIMIENTA AL GUSTO

PROCEDIMIENTO

1. COCINAR LAS PAPAS HASTA QUE ESTÉN SUAVES
2. MAJAR LAS PAPAS CON TENEDOR, AGREGAR LA MARGARINA, EL QUESO, LA CÚRCUMA, SAL Y PIMIENTA (DEBE QUEDAR UN PURÉ DE PAPA FIRME).
3. ESCURRIR LAS LATAS DE ATÚN SARDIMAR.
4. PICAR LOS HUEVOS DUROS FINAMENTE Y REVOLVER CON EL ATÚN, EL PEREJIL, LA CEBOLLA, LA ZANAHORIA Y LA MAYONESA.
5. SOBRE PLÁSTICO ADHESIVO COLOCAR EL PURÉ DE PAPA Y FORMAR UN RECTÁNGULO (QUE NO QUEDE MUY DELGADO).
6. COLOCAR LA MEZCLA DEL ATÚN Y EL HUEVO DURO.
7. CON AYUDA DEL PLÁSTICO ADHESIVO ENROLLAR POCO A POCO.
8. HORNEAR POR UNOS 10 MINUTOS PARA QUE QUEDE MÁS FIRME.
9. CORTE EL "ARROLLADO" EN 8 REBANADAS.

RENDIMIENTO DE LA RECETA: 4 PORCIONES | TAMAÑO DE PORCIÓN: 2 REBANADAS
INTERCAMBIO NUTRICIONAL: 2.5 PROTEÍNAS + | CARBOHIDRATO + | GRASA



PASTEL DE YUCA RELLENO DE ATÚN

INGREDIENTES:

- 1 YUCA
- 2 LATAS DE ATÚN SARDIMAR KIDS
- 1 CUCHARADITA DE ACEITE DE OLIVA
- 2 CUCHARADAS DE PAN MOLIDO
- 1/2 CUCHARADITA DE SAL
- 1/2 CUCHARADITA DE PIMIENTA NEGRA
- 150 G DE QUESO PALMITO
- 1 HUEVO

PROCEDIMIENTO

1. COCINAR LA YUCA EN UNA OLLA O EN EL MICROONDAS Y MAJAR HASTA QUE QUEDE COMO PURÉ.
2. MEZCLAR LA YUCA CON LA MITAD DEL QUESO PALMITO, EL HUEVO, LA SAL Y LA PIMIENTA.
3. COLOCAR LA MITAD DE LA MEZCLA EN UN PYREX Y AÑADIR EL ATÚN BIEN ESCURRIDO.
4. TAPAR EL ATÚN CON LA OTRA MITAD DE LA MEZCLA, AÑADIR EL QUESO RESTANTE, EL PAN MOLIDO Y EL ACEITE DE OLIVA.
5. COCINAR EN LA FREIDORA DE AIRE A 200 C DURANTE 10 MINUTOS.
6. DISFRUTAR.



RENDIMIENTO DE LA RECETA: 9 PORCIONES | TAMAÑO DE PORCIÓN: 1 REBANADA
INTERCAMBIO NUTRICIONAL: 1/2 CARBOHIDRATO + 1,5 PROTEÍNAS + 1 GRASA

PASTA CREMOSA DE ATÚN

INGREDIENTES:

- 1 PAQUETE DE PASTA DE CARACOLITOS O CODITOS
- 2 LATAS DE ATÚN SARDIMAR KIDS
- 1/4 TAZA DE CEBOLLA BLANCA, PICADA
- 2 DIENTES DE AJO, PICADOS
- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA
- VEGETALES PICADOS AL GUSTO: HONGOS, BRÓCOLI, ZANAHORIA, ZUCCHINI
- 1 TAZA DE QUESO COTTAGE
- 1 TAZA DE QUESO MOZZARELLA LIGHT RALLADO

PROCEDIMIENTO

1. PRECALENTAR EL HORNO A 200°C.
2. LAVAR Y PICAR TODOS LOS VEGETALES.
3. EN UN SARTÉN, SOFREÍR EL AJO Y LA CEBOLLA PICADOS CON EL ACEITE.
4. UNA VEZ QUE LA CEBOLLA ESTÉ TRANSPARENTE, AGREAR LOS VEGETALES RALLADOS O EN TROCITOS Y COCINAR HASTA QUE QUEDEN AL DENTE.
5. EN UNA OLLA, HERVIR AGUA PARA COCINAR LA PASTA.
6. UNA VEZ TENGA EL AGUA HIRVIENDO, COLOCAR LA PASTA Y COCINAR HASTA QUE TENGA LA CONSISTENCIA DESEADA.
7. UNA VEZ COCIDOS LOS VEGETALES, AGREGAR A LA OLLA DE LA PASTA ESCURRIDA.
8. POSTERIORMENTE INCORPORAR LAS LATAS DE ATÚN SARDIMAR KIDS Y EL QUESO COTTAGE.
9. MEZCLAR BIEN HASTA COMBINAR BIEN TODOS LOS INGREDIENTES.
10. ENGRASAR UN PYREX CON UN POCO DE ACEITE EN UNA SERVILLETA.
11. COLOCAR LA MEZCLA DE LA PASTA EN EL PYREX Y CUBRIR CON QUESO MOZZARELLA LIGHT.
12. HORNEAR 20-25 MINUTOS A 200°C O HASTA QUE EL QUESO SE DORE Y BURBUJEE.

RENDIMIENTO DE LA RECETA: 6 PORCIONES | TAMAÑO DE PORCIÓN: 1 TAZA

INTERCAMBIO NUTRICIONAL: 1.5 CARBOHIDRATOS + 2 PROTEÍNAS + 2 GRASAS



QUESADILLAS DE ATÚN

INGREDIENTES:

- 1 LATA DE ATÚN SARDIMAR KIDS
- 1/4 TAZA DE QUESO MOZZARELLA RALLADO
- 2 TORTILLAS DE MAÍZ
- 1/4 TAZA DE SALSA DE TOMATE NATURAL

PROCEDIMIENTO

1. ESCURRA EL ATÚN Y EN UN TAZÓN MEZCLE CON EL QUESO Y LA SALSA DE TOMATE.
2. EN UN SARTÉN COLOQUE UNA TORTILLA, RELLENA CON LA MITAD DE LA MEZCLA Y DOBLE. REPITA ESTE PASO CON LA OTRA TORTILLA.
3. COCINA HASTA QUE EL QUESO SE DERRITA.
4. SIRVA Y DISFRUTE

RENDIMIENTO DE LA RECETA: 1 PORCIÓN | TAMAÑO DE PORCIÓN: 2 QUESADILLAS
INTERCAMBIO NUTRICIONAL: 2.5 PROTEÍNAS + 1 CARBOHIDRATO



ROLLITOS DE ATÚN

INGREDIENTES:

- 1 LATA DE ATÚN SARDIMAR KIDS DE MAÍZ
- 1 HUEVO DURO
- 2 TORTILLAS DE HARINA
- 2 CUCHARADAS DE QUESO CREMA LIGHT
- 1/4 TAZA DE ZANAHORIA RALLADA
- 4 REBANADAS DELGADAS Y LARGAS DE PEPINO

PROCEDIMIENTO

1. PELE Y PIQUE EL HUEVO DURO.
2. ESCURRA EL ATÚN, MÉZCLALO CON LA ZANAHORIA Y EL QUESO CREMA.
3. A UNA TORTILLA COLÓQUELE 2 RODAJAS DE PEPINO LA MITAD DE LA MEZCLA DEL ATÚN ENROLLE Y PARTA EN 3, REPITA EL PROCEDIMIENTO CON LA OTRA TORTILLA.
4. SIRVA Y DISFRUTE

RENDIMIENTO DE LA RECETA: 1 PORCIÓN | TAMAÑO DE PORCIÓN: 2 QUESADILLAS
INTERCAMBIO NUTRICIONAL: 2.5 PROTEÍNAS + 1 CARBOHIDRATO



Sardimar® KIDS

NUEVA IMAGEN



Centro de Nutrición
Larisa Páez®