

A menudo, los pequeños de la casa no se comen la comida del plato, debemos demostrar que comer puede ser divertido preparando platos sanos y creativos para que les llamen la atención y fáciles de preparar para que puedan ayudar en la cocina.

¿Nos ponemos en marcha?

Huevos rellenos

Ingredientes:

- Huevos
- Tomate triturado
- Latas de atún
- Mahonesa



Preparación:

1. Cocer los huevos.
2. Cuando estén fríos pelarlos y abrirlos por la mitad sacando la yema, ponerlas todas en un bol y desmenuzarlas con un tenedor.
3. Echar una lata de atún con aceite de oliva, echar el tomate y echar otra lata pero sin aceite.
4. Ir rellenando las mitades de huevo con la pasta hecha de atún, poner una fina capa de mahonesa y dejar enfriar en la nevera.

Patatas rellenas de espinacas

Ingredientes:

- Espinacas
- Patata
- Sal
- Queso para fundir



Preparación:

1. Lavar las patatas y cocerlas con piel junto con las espinacas.
2. Cuando estén cocidas cortarlas por la mitad y sacar con una cuchara el centro y ponerlo en un bol.
3. Hacer la mezcla en el bol y aliñar al gusto.
4. Rellenar con las espinacas el cuenco de las patatas y poner un poco de queso encima.
5. Calentar en el horno o microondas hasta que se funda el queso y listo.



Si acabamos estos platos con una pieza de fruta tendremos en una comida todos los grupos: verdura, patata, huevos, lácteos y fruta.

¡¡¡Qué aproveche!!!