Restauracióncolectiva
El portal de referencia para los profesionales del sector

Propuesta para la cena: ‘Empanada de atún con loncha de queso *La Vaca que ríe Tranchettes*’

07-03-2017

LAS RECETAS PARA EL MENÚ ESCOLAR DE BEL FOODSERVICE

La empanada de atún es una receta que gusta a pequeños y mayores, y es muy adecuada para una comida en familia como es la cena. Bel Foodservice no se olvida así de aportar también información para ofrecer a los padres y que puedan, de esta manera, complementar correctamente el menú escolar.

Entre las ventajas que acompañan a esta receta se encuentra el hecho de incorporar una ración de pescado a la dieta, alimento que no suele tener mucha presencia en los menús en general.

Además, este pescado graso es rico en ácidos grasos esenciales Omega-3, grasa saludable que se relaciona con múltiples beneficios en la salud como la reducción de los niveles de colesterol en sangre, lo que se relaciona con una menor incidencia de enfermedades cardiovasculares (ECV). Otro aspecto a destacar en la receta es la loncha de queso *La Vaca que ríe Tranchettes*, que con su alto contenido en calcio y su agradable textura fundente dará como resultado un plato saludable y muy apetecible para la última comida del día.

Image not found or type unknown

PROCESO DE ELABORACIÓN

Paso 1:
– Pelar y cortar la cebolla en láminas y rehogar en una sartén. Reservar en un plato.
Paso 2:
– En un bol echar el atún en aceite escurrido y la cebolla rehogada y mezclar bien los dos ingredientes. Reservar.
Paso 3:
– En un recipiente para horno poner una lámina de masa quebrada de base.
Paso 4:
– Ir colocando el relleno sobre la lámina de hojaldre y cubrir con la loncha de queso *La Vaca que ríe Tranchettes*. Poner encima otra lámina de hojaldre.
Paso 5:
– Pintar la superficie de la lámina quebrada superior con huevo batido.
Paso 6:
– Introducir la empanada en el horno durante 15 minutos a 180 ºC.
Paso 7:
– Dejar enfriar y servir a temperatura ambiente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL
Image not found or type unknown

ALÉRGENOS: gluten, huevo, leche, pescado, trazas de soja y trigo.

Todas las recetas de Bel Foodservice responden a las necesidades del sector de las colectividades (en este caso del segmento de restauración escolar) teniendo en cuenta:

1. Las necesidades nutricionales específicas de los escolares.
2. La limitación de las cocinas de colectividades en cuanto a medios, tiempo, control de riesgos y procesos.
3. Los costes por menú que se demandan en el sector.
4. La preocupación por la reducción del desperdicio alimentario.
5. La utilización de materias primas de calidad y confianza, que cumplan los requerimientos y restricciones más exigentes.

En este caso además, se presenta la receta como idónea para la cena, aportando información a los padres para que puedan complementar correctamente el menú escolar.

– Contacta con **Bel Foodservice** o accede a su web a través de nuestro directorio de empresas.

Notícias Relacionadas

- ‘Pechuga de pollo rellena con jamón y loncha de queso cheddar’, una delicia para los ‘peques’
- Canelones de atún con queso, un plato rico en fósforo y calcio, perfecto para los escolares
- Quiche de jamón york con queso, nutritiva y con un sabor y textura que encanta a los pequeños
- Albóndigas de pollo con crema de queso: hierro y una textura excelente para la vuelta al ‘cole’
- Macedonia casera acompañada con queso, el postre más fresco para los niños en verano
- Espaguetis a la carbonara menos calóricos, elaborados con crema de queso en lugar de nata
- ‘Flamenquines de jamón y loncha de queso cheddar La Vaca que ríe Toastinette’
- Para el menú escolar: ‘Bacalao al horno con patatas y crema de queso La Vaca que ríe’
- Bel Foodservice apoya a las colectividades con sus libros trimestrales de menús para colegios
- Bel Foodservice edita para los profesionales una guía de nutrición para escolares