



## Albóndigas de pollo con crema de queso: hierro y una textura excelente para la vuelta al 'cole'

13-09-2017

### LAS RECETAS PARA EL MENÚ ESCOLAR DE BEL FOODSERVICE

Esta semana han empezado los colegios... las empresas que gestionáis comedores escolares estáis todas en marcha y nosotros retomamos la publicación de las recetas de Bel Foodservice especialmente diseñadas para este segmento. Hoy nos presentan unas deliciosas y nutritivas 'Albóndigas de pollo con *Crema de queso La Vaca que ríe*'; una elaboración rica en hierro y de suave textura gracias a la incorporación del queso.

El hierro es un mineral que interviene en el correcto funcionamiento del sistema inmunológico y es necesario para una función cerebral adecuada. De ahí la importancia de incluirlo en la dieta. Aunque son muchos los alimentos que contienen hierro en su composición, solo los alimentos proteicos de origen animal contienen 'hierro hemo' o 'hierro proteico', con una alta capacidad de asimilación. De esta manera, para alcanzar las Ingestas Diarias de Referencia (IDR) de este mineral, será recomendable incluir alimentos cárnicos en la dieta, a pesar de que la capacidad de masticación sea limitada en algunas de estas edades.

Recetas como las 'Albóndigas de pollo con *Crema de queso La Vaca que ríe*' son propuestas perfectas para los escolares, que podrán beneficiarse del valor nutricional que ofrece la carne con una suave textura, la que adquiere el plato al añadir la *Crema de queso La Vaca que ríe*.

Image not found or type unknown



### PROCESO DE ELABORACIÓN

#### Paso 1:

– Picar el ajo y la cebolla y dorar en una sartén. Reservar.

**Paso 2:**

– En un recipiente añadir la miga de pan desmenuzada empapada en leche, el huevo, pollo picado, una ración de *Crema de queso La Vaca que ríe*, la cebolla y el ajo pochados.

**Paso 3:**

– Salpimentar y mezclar todos los ingredientes hasta conseguir una masa homogénea. Tapar y reservar en frío durante 10 minutos.

**Paso 4:**

– Racionar la masa en pequeñas porciones y dar forma redonda.

**Paso 5:**

– Enharinar cada bola y freír en aceite de oliva abundante a 180 °C.

– **Salsa**

**Paso 1:**

– Lavar y trocear las verduras.

**Paso 2:**

– Añadir un chorro de aceite de oliva y calentar. Añadir las verduras y pochar a fuego medio.

**Paso 3:**

– Añadir la salsa de tomate a las verduras y mezclar para conseguir una salsa homogénea. Salpimentar.

**Paso 6:**

– Agregar las albóndigas, las patatas y guisantes a la salsa y dejar cocer a fuego lento durante 20 minutos. Servir.

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

image not found or type unknown



**ALÉRGICOS:** gluten, huevo, leche, 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.

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

**Noticias 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
- 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'
- Propuesta para la cena: 'Empanada de atún con loncha de queso La Vaca que ríe Tranchettes'
- 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