



## La crema de calabacín, una buena manera de mantener el balance hídrico del escolar

09-01-2019

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

El calabacín es una de las hortalizas que mayor contenido de agua presenta en su composición. Este hecho es de gran interés dentro del colectivo de los escolares, donde al alto grado de actividad y transpiración cutánea se le suma una menor sensación de sed, lo que puede desembocar en una deficiencia del mantenimiento del balance hídrico.

La introducción de esta crema en el menú permitirá que el escolar incorpore agua a su dieta sin que lo perciba como tal, previniendo posibles deshidrataciones, tan peligrosas y frecuentes, sobre todo, en los meses más calurosos.

Además, añadiendo la *crema de queso La vaca que ríe* a la receta, ésta verá incrementado su valor nutricional con su interesante aporte en proteínas, nutriente fundamental para este colectivo.

Image not found or type unknown



### PROCESO DE ELABORACIÓN

**Paso 1:**

– Pelar, lavar y trocear las verduras y hortalizas.

**Paso 2:**

– Añadir el aceite a la cazuela y marcar las verduras durante 5 minutos.

**Paso 3:**

– Añadir agua hasta cubrir las verduras y dejar hervir durante 20 minutos a fuego lento, o 5 minutos en la olla rápida.

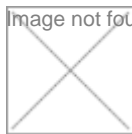
**Paso 4:**

– Incorporar la la *crema de queso La vaca que ríe* y triturar en caliente hasta conseguir una textura cremosa.

**Paso 5:**

– Rectificar de sal y servir.

Image not found or type unknown



**ALÉRGENOS:** apio y leche.

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

- Ensalada de arroz con pollo y porción de queso Kiri para las cenas de la ‘vuelta al cole’
- Croquetas de queso con tomate, cremosas y muy atractivas para el comedor escolar
- ‘Berenjenas rellenas con carne y crema de queso’, una atractiva receta para los pequeños
- ‘Pechuga de pollo rellena con jamón y loncha de queso cheddar’, una delicia para los ‘peques’
- Bel Foodservice apoya a las colectividades con sus libros trimestrales de menús para colegios



**Marian González** es licenciada en Biología por la Universidad Complutense de Madrid, grado en Nutrición Humana y Dietética por la Universidad Internacional Isabel I de Castilla y postgrado en Nutrición Clínica y Tecnología Avanzada de los Alimentos por la Universitat de Barcelona. Consultora nutricional para restauración colectiva y directora de **Edasnut**. @: [info@edasnut.es](mailto:info@edasnut.es)