



Te encuentras en Inicio / Divisiones / Comedores escolares /

Croquetas de queso con tomate, cremosas y muy atractivas para el comedor escolar

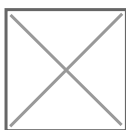
Croquetas de queso con tomate, cremosas y muy atractivas para el comedor escolar

Martes, 08 de mayo 2018

LAS RECETAS PARA EL MENÚ ESCOLAR DE BEL FOODSERVICE

Las croquetas son uno de los platos más versátiles que existen, además de ser un alimento muy bien aceptado por los niños y niñas; si además las hacemos con queso, a nivel nutricional se aporta una de las raciones de lácteo que necesitan diariamente los pequeños. Aquí os dejamos la habitual receta de Bel Foodservice, con ingredientes calculados para 1 y para 50 raciones.

Las croquetas caseras es una de las recetas que más gusta a niños y mayores. Aunque existen múltiples recetas de croquetas, la elección de hacerlas con porciones de queso [La Vaca que ríe light](#) ofrece múltiples beneficios. A nivel nutricional, se consigue aportar una de las raciones de lácteo al día pero con una menor cantidad de grasa, sustituyendo a otros productos como las natas tan utilizadas para conseguir una cremosa textura. Así, las porciones de queso [La Vaca que ríe light](#) serán el perfecto aliado para mejorar los valores nutricionales y aportar la cremosidad esperada de la receta.



PROCESO DE ELABORACIÓN

Paso 1:

– Cortar la cebolla en trozos muy pequeños y freír en una cacerola hasta que se dore.

Paso 2:

Añadir la harina y mezclar con la cebolla rehogada.

Paso 3:

– En la misma cacerola, agregar la leche poco a poco mientras se remueve hasta conseguir una pasta líquida homogénea.

Paso 4:

– Seguir calentando a fuego lento sin dejar de remover para reducir la masa líquida y hacerla más densa.

Paso 5:

– Cuando esté más densa, añadir las porciones de queso [La Vaca que ríe light](#) y remover hasta que se fundan completamente. Rectificar en sal.

Paso 6:

– Cuando la masa esté densa, retirar del fuego y dejar enfriar durante dos horas en lugar fresco o refrigerado.

Paso 7:

– Batir un huevo en un bol.

Paso 8:

– Esparcir el pan rallado en un plato llano.

Paso 9:

– Con la masa de croqueta ir separando porciones para hacer bolitas medianas.

Paso 10:

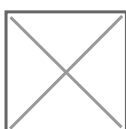
– Bañar cada bolita en huevo y, a continuación, cubrir con pan rallado asegurándose que toda la superficie quede bien cubierta.

Paso 11:

– Freír cada bola en una sartén con abundante aceite.

Paso 12:

– Servir cada ración de croquetas (3-4) acompañadas de lechuga y tomate aliñado.



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

- [‘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’](#)
- [Canelones de atún con queso, un plato rico en fósforo y calcio, perfecto para los escolares](#)
- [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](#)

Marian González **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