



Quiche de jamón york con queso, nutritiva y con un sabor y textura que encanta a los pequeños

18-10-2017

LAS RECETAS PARA EL MENÚ ESCOLAR DE BEL FOODSERVICE

Una semana más, Bel Foodservice nos ofrece una interesante receta pensada para los más pequeños. Esta vez se trata de una 'Quiche de jamón york con *Crema de queso La Vaca que ríe*'; además de contar con mucha aceptación por parte del comensal infantil por su sabor y textura, es una receta altamente nutritiva gracias a los huevos y el queso.

Uno de los aspectos que ha de estar presente en la planificación de las cenas de los escolares es que ésta complemente los grupos de alimentos presentados a la comida del mediodía. Esta cuestión no siempre resulta fácil de llevar a cabo, ya que el escolar tiende a elegir alimentos en función de su palatabilidad, dejando a un lado las cualidades nutricionales que debe llevar implícito un menú saludable y equilibrado. Esta suculenta receta de 'Quiche de jamón york', contempla estos dos aspectos. Por una parte, se trata de una receta elaborada con alimentos altamente nutritivos entre los que destaca el huevo y la *Crema de queso La Vaca que ríe*, ambos con un elevado contenido en proteínas, y por otra, el modo de presentación ofrece un gusto inigualable gracias a la mezcla de sabores y texturas de los diferentes ingredientes que componen el plato.

Image not found or type unknown



PROCESO DE ELABORACIÓN

Paso 1:

– Precalentar el horno a 200 °C.

Paso 2:

– Untar un molde para horno con aceite de oliva y follarlo con masa quebrada.

Paso 3:

– Pinchar toda la superficie con un tenedor para evitar que ascienda en el horno.

Paso 4:

– En un bol batir los huevos, la *Crema de queso La Vaca que ríe* y la sal.

Paso 5:

– A continuación incorporar la nata líquida y el jamón york y mezclar bien todos los ingredientes.

Paso 6:

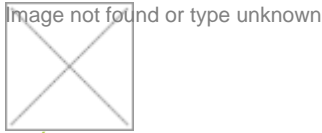
– Colocar la mezcla sobre la masa quebrada.

Paso 7:

– Hornear durante 15-20 minutos hasta que la mezcla haya cuajado.

Paso 8:

– Servir templada.



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
- 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’
- 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



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