

Espinacas a la crema



Ponemos una pequeña cantidad de agua a calentar, cuando rompe a hervir se echan las espinacas, se cuecen durante 15 minutos, se retiran y se dejan escurrir.

A continuación se prepara la salsa bechamel: se fríe la cebolla en aceite de oliva, se le añade la harina y lentamente sin parar de remover se le va incorporando el caldo de pollo, la leche, la sal y una pizca de nuez moscada. Se cuece removiendo hasta que espese un poco.

Una vez preparada la bechamel se le añade las espinacas, se mezcla bien y se coloca en un recipiente poco profundo resistente al horno. Se le echa queso rallado y se mete al horno para gratinar durante 5 minutos.

En la elaboración de esta ficha ha colaborado todo el personal de la Escuela Infantil San Roque de Algezares. La receta es de Joaquina Medina, su cocinera.



AYUNTAMIENTO DE MURCIA

Concejalía de Sanidad, Consumo y Cooperación
Servicios Municipales de Salud

Ingredientes para 6 personas:

- 400 g de espinacas frescas
- 1 cebolla mediana
- 6 cucharadas de aceite de oliva virgen
- 1/2 litro de leche
- 3/4 litro de caldo de pollo
- 3 cucharadas soperas de harina
- Queso rallado
- Sal y nuez moscada

Recetas para una alimentación sana desde la infancia

Espinacas a la crema

Las verduras

- Deben consumirse un mínimo de 2 veces al día iniciando el hábito de consumo en la primera infancia.
- Aportan muchos beneficios para la salud: ayudan a mantener el peso adecuado, a mejorar el funcionamiento intestinal y tienen un importante papel en la prevención de las enfermedades cardiovasculares.



Las espinacas según Ángela. 2 años.
Escuela Infantil San Roque.

Las espinacas: fuente de vitaminas

- Fueron introducidas en la península por los árabes a finales de la Edad media.
- Su estación natural es el invierno.
- Son especialmente ricas en minerales como magnesio y en vitaminas como la vitamina A y los fosfatos. Todos ellos son necesarios para el desarrollo y para muchas funciones del organismo, entre ellas la formación de glóbulos rojos

En la cocina

- Para eliminar cualquier residuo que puedan contener, lávalas muy bien antes de cocerlas.
- Para conservar mejor todas sus propiedades evita el remojo prolongado y utiliza poca agua para cocerlas.