

# Paella de verduras

receta



Os proponemos esta receta creada por la Asociación 5 al día para hacer toda la familia junta.

## Ingredientes

- 500 g de arroz
- 500 g de alcahofas
- 1 pimiento rojo
- 3 tomates
- 500 g de setas
- 100 g de guisantes
- 200 g de habas tiernas
- 1 l de caldo de verduras
- Aceite de oliva, sal, pimienta, perejil y azafrán

## Preparación

- Dorar los ajos y seguidamente hacer el sofrito de verduras lentamente, salpimentar y esperar a que esté todo pochado.
- Sofreír el arroz con el azafrán, perejil y pimienta. Añadir el resto de ingredientes y rehogar.
- Añadir el caldo de verduras y dejar cocer durante 20 minutos. Una vez finalizado el tiempo, dejar reposar 5 minutos más y ¡LISTO!

## Castilla y León es un importante productor hortofrutícola

En Castilla y León, hay más de 300 industrias agroalimentarias pertenecientes al sector hortofrutícola, muchas de ellas amparadas por figuras de calidad.

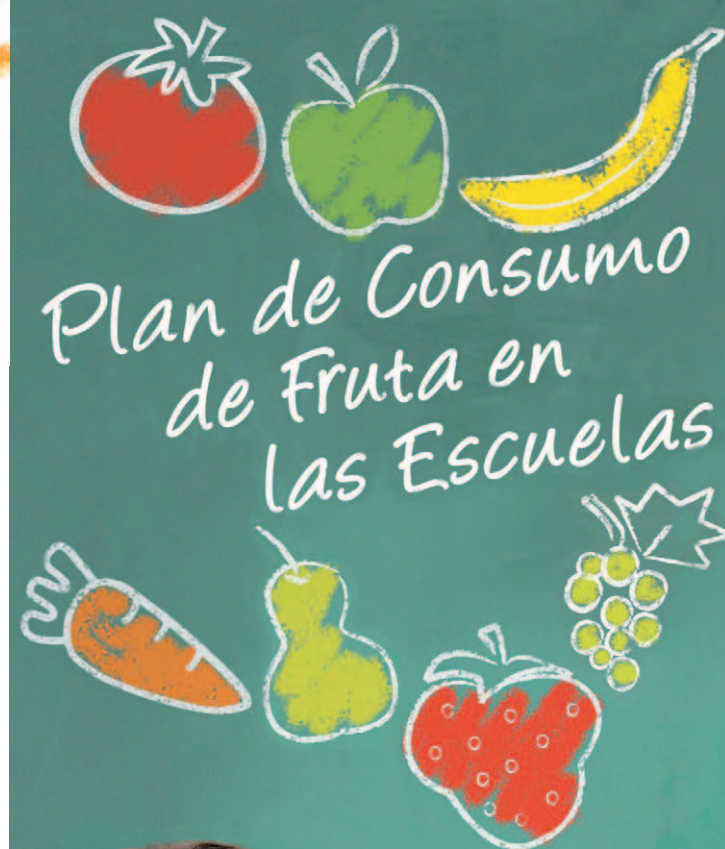
Con unas ventas superiores a 346 millones de euros, estas industrias dan empleo directo a más de 2.200 personas, además de numerosas explotaciones agrícolas que suministran sus producciones, creando riqueza en zonas rurales.

### FIGURAS DE CALIDAD DE FRUTAS Y HORTALIZAS EN CASTILLA Y LEÓN

- D. O. P. Manzana Reineta del Bierzo
- M. G. Pera Conferencia del Bierzo
- M. G. Cereza de Las Caderechas
- M. G. Castaña del Bierzo
- M. G. Manzana Reineta de Las Caderechas
- I. G. P. Pimiento Asado del Bierzo
- I. G. P. Pimiento de Fresno-Benavente
- M. C. Lechuga de Medina
- Agricultura Ecológica de Castilla y León
- Producción integrada

### MÁS ENLACES DE INTERÉS

- Programa de fruta escolar <http://www.jcyl.es/web/jcyl/AgriculturaGanaderia>
- Portal de Salud de Castilla y León: Alimentación saludable <http://www.saludcastillayleon.es/ciudadanos/es/salud-estilos-vida/alimentacion-saludable>
- Plan de consumo de Fruta y Verdura en las Escuelas [http://www.alimentacion.es/es/plan\\_de\\_consumo\\_de\\_frutas\\_en\\_las\\_escuelas/](http://www.alimentacion.es/es/plan_de_consumo_de_frutas_en_las_escuelas/)
- Asociación 5 al día <http://www.Saldia.org>
- Portal del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad sobre Estilos de vida saludable <http://www.estilosdevidasaludable.mssi.gob.es/home.htm>



Nuestro colegio participa en el "Plan de consumo de fruta en las escuelas" con la ayuda financiera de la Unión Europea.

alimentación.es  
Sabemos más para comer mejor



# Verduras y hortalizas

Son alimentos indispensables y se deben consumir a diario.

En las comidas que se realicen no deben faltar ensaladas y verduras de todo tipo. Conviene introducir hortalizas como ingrediente de los primeros platos o acompañamiento de los segundos.

Se pueden probar recetas variadas con distintos tipos de verduras: hervidas, a la plancha, asadas, fritas, en revuelto con huevo, en brocheta e infinidad de platos más.

Ocurre frecuentemente que, durante la edad infantil y la adolescencia, se rechacen las frutas y verduras. Sin embargo, es posible introducirlas paulatinamente mediante algunas estrategias, como por ejemplo, incluir unas rodajas de tomate en un bocadillo de jamón o de queso.

# Frutas

Para estimular el consumo de frutas es útil que el frutero, con frutas de variados colores, ocupe un lugar bien visible en la cocina. También se pueden añadir trozos de frutas en ensaladas.

Para complementar el consumo de frutas se pueden hacer zumos naturales en casa, pero los zumos no deben sustituir el consumo de las piezas de fruta.

También es necesario resaltar que debemos dar preferencia al consumo de frutas y zumos naturales pues éstos aportan todas las fibras y vitaminas de la fruta, y poseen una menor cantidad de calorías.

**ES CONVENIENTE CONSUMIR  
AL DÍA POR LO MENOS  
2-3 PIEZAS DE FRUTA Y  
2-3 RACIONES DE VERDURAS\***

\* Una ración de verduras = 225 g cocinadas o 100 g troceadas en crudo

# un mito: el plátano engorda

Los plátanos aportan algo más de calorías que otras frutas; pero, proporcionalmente, son de menor tamaño que las manzanas o las peras: un plátano pelado suele pesar 80 g mientras que una manzana pesa 150 g, siendo la cantidad de calorías similar en ambos casos.

# Cereales, pan, arroz pasta y patatas

Estos alimentos deben constituir la base de la alimentación y han de aportar por lo menos la mitad de la energía que necesitamos.

Su consumo tiene que ser diario y deben incluirse en las principales comidas del día (desayuno, comida y cena). Además, son alimentos muy ricos en fibra.

Procurad consumirlos integrales.