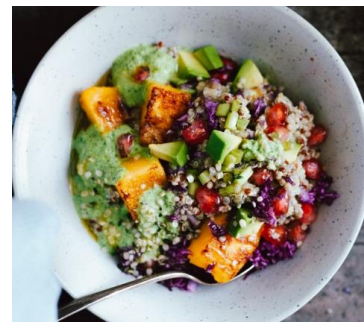


Dieta para la primavera

La dieta de los niños en primavera es importante. Conviene que en esta temporada que antecede al verano, proporcionemos a nuestros hijos las vitaminas tan necesarias para su crecimiento. Con la llegada del buen tiempo, los niños suelen hacer más ejercicios físicos, con lo cual necesitarán más energía para mantenerse bien. Os proponemos alguna dieta rica en vitaminas, minerales y carbohidratos para enfrentar la primavera:



Ensalada de quinoa

Ingredientes	Preparación
<ul style="list-style-type: none"> ✓ 2 tazas de lechuga picada ✓ 1 taza de garbanzos cocidos ✓ 1 taza de pepino pelado y picado ✓ 2 tazas de quinoa cocida ✓ 1/2 taza de pistachos ✓ 1/4 taza de cebolla picada ✓ 2 mandarinas ✓ 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra ✓ 1 pizca de sal 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Poner la lechuga, los garbanzos, el pepino, la quinoa los pistachos y la cebolla en una ensaladera y mezclarlos. 2. Pelar y separar en gajos las mandarinas. 3. Rallar toda la piel de la naranja en un bol pequeño. 4. Exprimir el zumo y mezclar con la piel. 5. Añadir el aceite de oliva y la sal y batir vigorosamente. 6. Echar el aliño de zumo sobre la ensalada y mezclar bien antes de servir.

Ensalada de cuscús con pinchitos

Ingredientes	Preparación
<ul style="list-style-type: none"> ✓ 200g de cuscús ✓ 2 tomates ✓ 1/4 de pepino ✓ 1 cebolla roja ✓ 2 pechugas de pollo troceadas en dados ✓ Zumo de dos limones ✓ Aliño para pinchos morunos ✓ Aceite de oliva ✓ Pimienta ✓ Sal 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Preparar el cuscús siguiendo las instrucciones del envase. 2. Mientras cortar las hortalizas en dados. 3. Aliñar con el aceite, zumo de limones, sal, pimienta. 4. Mezclar todo. 5. Los dados de pollo sazonarlos con sal, aliño moruno y hacer a la plancha.