

RecetaKA

ENSALADA DE ARROZ Y ATÚN

Ingredientes para 4 personas:

1 pastilla de caldo de pollo / 2 latas de atún en aceite / 50 g de jamón cocido / 200 g de arroz largo / 1 lata de maíz / mayonesa casera



Elaboración:

1. Sellar el arroz (recuerda que sellar es sofreír el arroz con un diente o dos de ajo entero)
2. Añadir el caldo de pollo (3 tazas de caldo/ 1 de arroz) y cocer aproximadamente durante 20 minutos
3. Cortar el jamón en dados
4. Cuando el arroz se haya enfriado, mezclar el jamón, el maíz, el atún y la mayonesa en un bol
5. Servir en forma de nidos utilizando aros de emplatar



Nota: Al cocinar los niños tendrán que realizar tareas que no siendo realizadas con cuidado, conllevan riesgos (cortar, hervir, pelar...). Aunque en La Escuela aprenden a realizarlas con prevención, es importante que en casa los padres **supervisen, ayuden y se diviertan** cocinando con los niños