

MILHOJAS DE TOMATE, QUESO Y AGUACATE

Consejos

Con el calor llegan a nuestros mercados muchos alimentos que derraman de sabor y nutrición, como los tomates, que son ricos en licopeno, un antioxidante muy potente que ayuda a que nuestro organismo conserve las cualidades.

Este mes proponemos una receta muy nutritiva y repleta de vitaminas que, además, como mezcla diversos alimentos, despertará el paladar de los niños y las niñas a nuevas texturas y sabores.

Ingredientes

- 4 tomates maduros, pero duros
- 200 gramos de queso tipo mozzarella fresca o queso fresco (una excelente fuente de calcio)
- 2 aguacates (que aportan ácidos grasos esenciales y vitamina E)
- Aceite de oliva virgen
- Vinagre
- Sal
- Pimienta
- Orégano al gusto

Elaboración

Ya sabemos que antes de empezar a cocinar es muy importante mantener unos hábitos de higiene básicos. Debemos trasladar a nuestros hijos la responsabilidad de cocinar con las manos limpias, porque, si no lo están, transmitimos microbios a los alimentos.

Por lo tanto, ante todo, lávese muy bien las manos.

A continuación, lavamos los tomates y los cortamos en rodajas. Esta tarea es recomendable que la haga un adulto, así evitaremos posibles accidentes.

Abrimos el aguacate por la mitad, sacamos el hueso y la piel y lo cortamos en rodajas, como el queso.

En el centro de un plato colocamos la primera rodaja de tomate, encima una de queso y otra de aguacate, y lo coronamos con un poco de sal y pimienta. Continuamos haciendo capas hasta tener dos o tres de cada alimento.

Aparte, en un bol, montamos el vinagre con el aceite de oliva, en una proporción de tres partes de aceite por una de vinagre. Con esta vinagreta rociamos el hojaldre para darle sabor. Finalmente, espolvorear un poco de orégano al gusto.

Puedes decorar el plato para hacerlo más atractivo con unas rodajas de aceitunas y cebollino que, además, añadirán otro toque de sabor.

