

Estimadas familias, desde el comedor escolar Serunion Educa nos complace informales que durante el mes de octubre hemos puesto en marcha nuestros Proyectos Educativos 23-24!

Este año te invitamos a acompañarnos al mercado a través de nuestro proyecto **¡VAMOS AL MERCADO!** Juntos descubriremos todas las curiosidades, la cultura y las tradiciones que se esconden detrás de cada producto que encontramos en este lugar lleno de vida. Nuestros objetivos son tan sabrosos como ambiciosos:

- **Cultivar un estilo de vida saludable** a través de una alimentación equilibrada y la actividad física.
- **Sumergirnos en la pedagogía de los alimentos**, focalizando la atención en los productos y en el beneficio saludable. (Olores, sabores, texturas..)
- **Mantener nuestro compromiso sostenible** educando en los valores del respeto medioambiental y en el valor de la compra de cercanía, sin plásticos, de temporada, cocina de aprovechamiento y sin desperdicio.

Mediante un completo plan de actividades, los y las comensales podrán disfrutar y aprender **los valores de la sostenibilidad, la convivencia y hábitos saludables**, mientras exploramos las raíces culturales y festivas detrás del sabor de las recetas tradicionales.



¡Un proyecto educativo y gastronómico!

El mercado es un rincón mágico, un lugar donde los aromas, las texturas, las formas y los sabores se entrelazan para dar vida a recetas deliciosas.

El gran **chef Sergio Fernández**, nos acompaña en nuestra visita al mercado para **proponernos divertidas recetas que degustaremos en nuestros comedores** y compartirnos curiosidades fascinantes sobre los alimentos que nos cruzamos.

¡VAMOS AL MERCADO!

Sergio Fernández
CHEF



Conoce el proyecto





¡VAMOS AL MERCADO!



30 DE NOVIEMBRE

SALTEADO DE GARBANZOS CON POLLO Y LIMÓN



INGREDIENTES

1 taza	GARBANZOS
2 und	FILETE DE POLLO
1/2 und	CALABACÍN
½ und	CEBOLLA
1/4 und	BERENJENA
10 hojas	ALBAHACA
3 und	TOMATE SECO
4 hojas	HIERBABUENA
4 c/s	ACEITE DE OLIVA
½ und	LIMÓN
Al gusto	SAL



cantidad para 4
comensales

LA RECETA

Para el aliño:

En un vaso triturar el tomate seco, el aceite, la albahaca y el zumo de limón. Reservar

Para el salteado:

El día anterior deja los garbanzos en remojo en abundante agua templada y un poco de sal. Al día siguiente escurre los garbanzos y ponlos a cocer cuando el agua esté cociendo. Cocer durante 1,5 horas o hasta tenerlos blandos. Escurre y reserva.

En una sartén añade aceite y saltea el pollo cortado en tiras o tacos y sazonado. Una vez lo tengas hecho sacar y reservar. Haz lo mismo con las verduras previamente cortadas. Una vez estén blandas añade los garbanzos y el pollo. Saltea por un par de minutos todo junto y añade el aliño. Mezcla bien.

Retira del fuego y añade la hierbabuena cortada en juliana. Mezcla bien para que los sabores se repartan.

Clica aquí para ver el video de la receta: <https://youtu.be/W3eG4QPSzyU>

MERCACONSEJO

Las legumbres ayudan a cuidar del planeta porque fijan el nitrógeno atmosférico en el suelo dándole más fertilidad, con esto se reduce el uso de fertilizantes químicos. Requieren de poca agua. Así, contribuyen a evitar el cambio climático y tienen una larga conservación, por lo que cada kilo cunde mucho y se evita el desperdicio de alimentos.

