

# Gostinho de infância: com salmão e alegria, celebrar pode ser todo dia

## Receita divertida com salmão para comemorar o Dia das Crianças em grande estilo

**28/09/2016 16:15:22**

“Filho de peixe, peixinho é”! Como sugere o divertido ditado popular, os hábitos dos pequenos tendem a ser reflexo das atitudes dos papais e mamães, e a regra não poderia ser diferente quando o assunto é alimentação.

A boa notícia é que os adultos da atualidade estão se tornando cada vez mais comprometidos com a saúde, mudança diretamente relacionada a uma consciência alimentar mais apurada, e o resultado desta transformação é a influência positiva aos hábitos alimentares das crianças, que têm curtido mais cor e sabor no prato, com opções supersaudáveis como o salmão.

Suculento, colorido e nutritivo, o pescado tem todas as qualidades necessárias para compor o cardápio da criançada, em lanchinhos e pratos do dia a dia. Fácil de fazer e ótimo para ser combinado a diversos ingredientes, o salmão também ganha pontos entre “mamis” e “papis” que precisam de opções versáteis para a rotina agitada. Para seguir essa ótima tendência, a dica é aproveitar o Dia das Crianças para preparar uma receita repleta de nutrientes e com um gostinho divertido de infância: Arvorezinhas de Tortilhas mexicanas e vegetais.

“Além de demonstrar que uma alimentação saudável pode ser divertida, mamães e papais podem tornar o momento das refeições mais lúdico com pratos coloridos e montagens bonitas, descontraídas e perfeitas para chamar a atenção e conquistar o paladar de qualquer criança”, afirma Melanie Whatmore, da associação Salmón de Chile, que promove e incentiva o consumo do salmão chileno no Brasil.

Para celebrar este mês das crianças e fortalecer o ensinamento de escolhas mais saudáveis de geração para geração, a associação compartilha sua receita divertida, saudável e supersaborosa:

Arvorezinhas de Tortilhas mexicanas e vegetais

Ingredientes

8 tortilhas mexicanas de trigo

400 gramas de filé de salmão sem pele  
3 colheres de sopa de suco de limão  
160 gramas de cream cheese a temperatura ambiente  
1 colher de sopa de cebolinha fresca picada  
1 xícara de fundos de alcachofra cozidos e moídos  
Sal e pimenta  
1 maço de brócolis limpo  
3 cebolinhas  
½ xícara de azeitonas pretas sem caroço  
1 xícara de tomatinhos cereja

#### Modo de preparo

Retirar a parte superior da cebolinha, preservando o tronco completo. Cortá-la em formato Juliana fina, longitudinalmente, e reservar dentro de uma vasilha com água gelada. À parte, marinar o filé de salmão com limão e refrigerar por 10 minutos. Aquecer uma frigideira a fogo médio e dourar o salmão dos dois lados, até que esteja al dente. Temperar com sal e pimenta e deixar esfriar totalmente. Depois, desmanchar o salmão em lascas finas. Misturar o cream cheese com a cebolinha e reservar em temperatura ambiente. Numa frigideira de tamanho médio, aquecer as tortilhas suavemente, por 30 segundos de cada lado. Untar cada tortilha com cream cheese, colocar as lascas de salmão e, finalmente, os fundos de alcachofra moídos. Enrolar a tortilha formando um cilindro, envolver em papel manteiga ou alumínio e guardar na geladeira. Cortar o tronco dos brócolis longitudinalmente em lâminas finas, mantendo algumas flores inteiras. Ferver as lâminas de brócolis em ½ litro de água por 1 minuto, até que estejam al dente. Escorrer, dar um choque de água fria e reservar.

#### Montagem do prato

Cortar os rolinhos de tortilha em 8 pedaços. No centro de um prato branco médio, colocar uma lâmina de brócolis e sobre esta dispor os rolinhos de tortilha, organizando de tal maneira que formem uma árvore. Cortar as azeitonas pela metade, longitudinalmente, para que sejam o corpo de uma borboleta; cortar os tomatinhos em quatro partes para formar assim as asas da borboleta, e decorar uma das esquinas do prato. Embaixo, decorar com um emaranhado da Juliana de cebolinha que estava na água gelada, para dar um visual de graminhas e plantas. Servir imediatamente.

#### Selo de Origem Salmón de Chile

O salmão chileno é internacionalmente reconhecido por suas altas qualidades nutricionais. Seu cultivo está concentrado ao sul do Chile, país privilegiado por suas excelentes condições de clima e solo e referência em segurança alimentar e no desenvolvimento de novas tecnologias na indústria mundial de alimentos.

## Salmón de Chile

De uma parceria entre ProChile – Direção de Promoção de Exportações, órgão vinculado ao Ministério de Relações Exteriores do Chile – e a indústria de salmão chilena, nasce, em 2012, a marca Salmón de Chile, idealizada para promover e potencializar o consumo do salmão no mundo. O Brasil foi o país escolhido para o início de suas ações por ser o mercado com melhores projeções para a venda do produto sendo, atualmente, o terceiro mais importante para a indústria. A marca tem como principal objetivo tornar o consumo de salmão um verdadeiro estilo de vida para seus consumidores.

### Informações à imprensa:

CH2A Comunicação

Diretora: Alessandra Battochio Casolato – [alessandra.casolato@ch2a.com.br](mailto:alessandra.casolato@ch2a.com.br)

Coordenadora: Magaly Corgosinho – [coordenadoria@ch2a.com.br](mailto:coordenadoria@ch2a.com.br)

Atendimento: Débora Rodrigues – [atendimento2@ch2a.com.br](mailto:atendimento2@ch2a.com.br)

Tel.: +55 11 3253.7052 | +55 11 9 9239 0569