**Rico y fácil: *fast food* saludable, cortesía de Havaianas**

* ***Con estas recetas saludables, tus hijos comerán sus platillos favoritos sin consumir grasas tóxicas e innecesarias.***

**Ciudad de México, a 25 de enero de 2018.–** Es importante aprovechar todo el tiempo posible con nuestros hijos. Los meses se vuelven años y los años historias que contar. Por eso es vital compartir con ellos experiencias que sean divertidas a la vez que formativas, como consentirlos con estas recetas saludables que los acostumbrarán a utilizar ingredientes saludables y nutritivos, y que funcionan como una opción deliciosa para los fines de semana que no quieres cocinar, o las fiestas y convivencias familiares.

Por ejemplo, las hamburguesas y los hot-dogs, antes considerados bocadillos de feria, han enamorado a chicos y grandes con su simpleza y sabor. Aunque en los últimos tiempos la comida rápida ha ganado fama como una opción muy grasosa y no muy nutritiva, aún podemos replicar estos tradicionales platos infantiles en casa y de manera sana.

Por eso aquí te compartimos unas recetas tan saludables como económicas para que sorprendas a tus pequeños con sus bocadillos favoritos sin tener que salir de casa.

|  |  |
| --- | --- |
| Hamburguesas, 8 porciones: | Versión veggie, 8 porciones: |
| Ingredientes: | Ingredientes: |
| -750 gr de carne molida de res *premium*  -½ cebolla morada  -1 ramito de perejil  -1 huevo orgánico  -Una cucharadita de paprika (opcional)  -Sal y pimienta al gusto  -Pan molido integral | -1 Cebollín  -750 gr de avena  -1 huevo orgánico  -Sal y pimienta al gusto  - Un ramito de perejil |

Preparación:

En un tazón limpio agrega la carne, la cebolla y el perejil bien picados, así como el huevo y sal y pimienta al gusto; para agregar un toque picante y exótico utiliza una pizca de paprika. Mezcla bien con las manos limpias y moldea la hamburguesa al tamaño que desees, aparta y luego fríe en un poco de aceite de canola sin grasa.Para la versión veggie, incorpora la avena con el huevo suavemente y añade el cebollín y perejil picado, amolda al tamaño de tu elección y fríe con un poco de aceite de canola o coco.

Al servir, en vez de acompañar con los clásicos vegetales aburridos, puedes incorporar pimientos rostizados, germen de alfalfa fresco, hongo portobello o berenjena tostada. Intenta ocupar bollos artesanales para que tu esfuerzo por preparar hamburguesas de calidad no se vea afectado por un pan industrial.

Hot-dogs, 8 porciones:

Salchichas veggie: tortitas de quinoa

-250 o 300 gr de quinoa

-½ taza de pan integral molido

-1 huevo orgánico

Pico de gallo:

-1 cebolla morada

-2 jitomates

-1 chile serrano (opcional)

-Aceite de oliva extra virgen

-Jugo de medio limón

-Sal y pimienta al gusto

Preparación:

Remoja y limpia bien la quinoa, y mézclala en un tazón junto con el pan molido y el huevo hasta hacerla una masa; amolda al tamaño deseado y apártalas sobre un papel encerado para que no se deformen. Fríe con un poco de aceite de canola o coco. Recuerda: sirve bien caliente.

Para el pan es recomendable utilizar un tercio de baguette artesanal medio tostadas para servir en una superficie firme. Para el pico de gallo sólo deben picar los ingredientes finamente y mezclar bien con un poco de aceite de oliva y jugo de limón, además de añadir chile serrano si tus hijos prefieren el picante. Para acompañar, puedes utilizar los aditamentos de las hamburguesas, o ser más creativa y añadir guacamole, salsa inglesa, rajas, o inclusive frijoles refritos.

Trata de consentir a tus pequeños con lo que más les gusta y con lo mejor que tienes: tu cariño. Puedes utilizar este amor para sorprenderlos con sus platillos favoritos al tiempo que cuidas su salud con estas recetas saludables.

La colección **Kids Top Fast Food** de **Havaianas** muestra divertidos diseños de hot dogs y hamburguesas para que los pequeñines puedan calzar sus platillos favoritos y abrir su apetito en la playa, en casa, en la calle, o dónde sea que las usen.

Los dos modelos de la colección **Kids Top Fast Food** están disponibles en tiendas departamentales como Liverpool y Palacio de Hierro o en la tienda en línea: [**tiendahavaianas.com.mx**.](http://www.tiendahavaianas.com.mx/)

**Redes Sociales**

**TWT: @Havaianasmex**

**IG: @Havaianasmex**

**FB: @mexico.havaianas**

# # #

**SHOWROOM**

Te invitamos a conocer los modelos más recientes de Havaianas en Another Showroom disponibles para préstamos editoriales o *shootings*. No dudes en contactarnos para agendar una visita.

Another Company Showroom

Torre Reforma Latino, Reforma 296

showroom@anothercompany.com.mx

**Acerca de Havaianas**

Havaianas es la legendaria e inconfundible marca de sandalias (*flip flops*) creada para esparcir el espíritu veraniego brasileño por todo el mundo y en toda ocasión. Inspiradas por la tradicional sandalia japonesa Zori, Havaianas fueron creadas en 1962 como las primeras sandalias de goma y actualmente son un símbolo de diversión, estilo y naturalidad.

Havaianas se ha consolidado como una de las marcas de moda más representativas, siendo utilizadas por todo el mundo, desde atletas renombrados hasta *rock stars* y celebridades. Havaianas son reconocidas por la diversidad de sus colecciones, las cuales incluyen modelos sencillos y divertidos para todos los gustos que alegran a niños, mujeres y hombres.

Hoy en día, Havaianas pueden encontrarse en 106 países, desde Brasil hasta Japón.

**Para mayor información visita el sitio web:**<https://www.havaianas.com/es-mx/>

**CONTACTO**

**Andrea Munguía**

Another Company

5534801770

andrea.munguia@anothercompany.com.mx