



## Cocina con flores



Nuestro Chiquisaurio es herbívoro, come solo vegetales y flores. Os proponemos un par de recetas para que celebréis la primavera también en la cocina. No dejéis de hacerlas en familia os sorprenderéis.

### Mermelada de Pétalos de rosas



- 1/2 kilo de pétalos de rosas (debe cortarse la base que les une ya que es amarga)
- 1/2 kilo de azúcar
- 2 vasos de agua
- Zumo de un limón
- 3 cucharadas de agua de rosas (opcional)



Poner juntos a macerar en un recipiente los pétalos de rosas, el zumo de un limón y el azúcar. Añadir el agua y cocinar a fuego medio durante unos 45 minutos hasta que los pétalos queden confitados. Fuera del fuego, verter poco a poco el agua de rosas, al gusto, mezclar bien, probar y verter la mermelada en tarros de cristal.

### Flores de calabaza

Estas flores son comida habitual en muchos países del mundo. Las podéis pedir en la plaza en los mejores puestos de verduras, preguntar y si no las tienen, seguro os las pueden traer.

Además de deliciosas, resultan muy saludables. Cada 100 gramos de flor aportan 47 gramos de calcio para tus huesos fuertes y fósforo y retinol para tu mejor crecimiento.

Hay que aprender a comer de todo y disfrutar los diferentes sabores.

Entra en nuestra web [www.chiquinoticias.com](http://www.chiquinoticias.com) Allí te daremos recetas deliciosas para hacerlas rebozadas, al estilo tempura japonés, rellenas con langostinos o carne picada con piñones y sabrás **mucho más de la cocina con flores.**