



## Castañas



Nuestro Chiquisaurio este mes, que se celebra el Día Internacional de los Derechos del Niño, quiere que pienses en *la suerte que tienes* cada vez que comes tu desayuno, merienda, comida y cena y que seas conciente de que muchos niños no tienen esa suerte.

- 🌍 **M**as de 5 millones de niños mueren de hambre en el mundo cada año.
- 🌍 **M**ás de 150 millones de niños sufren de desnutrición por no tener acceso a una alimentación adecuada.

Como estamos de otoño, te proponemos una receta de puré de castañas que es una guarnición riquísima.

### Ingredientes:



**1 kilo de castañas**

**Nata**

**Leche**

**Agua y sal**



### Elaboración:

Hacerles a las castañas un corte circular en la piel y escaldarlas en agua templada para poder pelarlas. Después, se cuecen en agua con sal, por unos 20 minutos, hasta que estén blandas y se pasan por la batidora, hasta obtener una pasta compacta. Se puede suavizar añadiendo un poco de nata y leche. Decorar con castañas enteras.

También puedes comerlas cocidas o asadas al horno, para ello no es necesario pelarlas, pero hay que hacerles un corte en la piel para que no revienten.

*¡Cuidado!* Si se consumen crudas pueden producir flatulencia e hinchazón de vientre.

La castaña es un fruto seco que proviene del árbol llamado castaño, aunque por sus cualidades nutritivas se parece más a los cereales.

No contiene sodio y es rica en potasio, por lo que es muy buena para los hipertensos.