



RECETARIO

La COCINA: UN LABORATORIO
DIDÁCTICO PARA LOS NIÑOS Y
NIÑAS



AMANDA
ERICK
HÉCTOR
INMA BRIANA
ROCÍO

ARABIA
GRACIELA
IBAI
JULIA
ZEYNEP

958 999 289



Megadiver Escuelas Infantiles





ÍNDICE

- FIDEUÁ RAPE Y GAMBAS.....1
- GAZPACHO.....2
- BIZCOCHO DE CHOCOLATE.....3
- ARROZ ASIÁTICO CON HUEVOS.....4
- MACARRONES CON TOMATE.....5
- ENSALADA DE ARROZ.....6
- TARTA DE GALLETAS CON CHOCOLATE.....7
- ARROZ CON LECHE.....8
- PAELLA.....9
- GALLETAS COOKIES.....10



FIDEUÁ RAPE Y GAMBAS

INGREDIENTES para 2 pers.

- 1 vaso de fideuá
- 1 puñado gambas / langostinos
- 1 cda rape
- cebolla, puerro, tomates pera y ajo
- laurel



CHEF: JULIA FERNANDEZ RIVERA



PASOS Hacemos una fumet con la espina del rape, con cabezas de los gambas, una hoja de laurel y 3 vasos de agua. Cuando hierva, dejar 10 min., colamos el caldo y reservamos.

En una sartén, doramos el rape troceado y los gambas pelados y reservamos.

En la misma sartén hacemos un sofrito con ajo, cebolla, puerro y tomate (cantidad al gusto) y cuando todo esté pochado, añadimos el vaso de fideuá y mezclamos 10 min.

Ir añadiendo la fumet hasta que la fideuá esté blandita o al gusto. Mezcla con los trozos de rape y los gambas dorados. Probar de sal y servir.

SUGERENCIAS: Una vez hecha la fideuá, poner a cocer en una cazuela de barro y darle un último golpe al horno y acompañar con alioli.

BY: JULIA



ESCUELA INFANTIL
Francisco Giner de los Ríos
PULIANAS



GAZPACHO

Ingredientes:

- 1 kilo de tomates maduros
- 1 pimiento verde
- 1 pepino
- 1 cebolleta (o media cebolla)
- 1 diente de ajo
- 1 rebanada de pan (unos 50g)
- Una cucharadita de sal
- 2 cucharadas de vinagre
- 3 cucharadas de aceite de oliva.

Foto



Pasos:

CHEF: AMANDA LÓPEZ JIMÉNEZ

* Lavamos muy bien los tomates y el pimiento ya que lo vamos a triturar con piel. Ponemos en el vaso de la batidora el pimiento troceado, el tomate troceado, el pepino pelado y troceado, el pan y la cebolleta pelada y en cuartos. Añadimos la sal y el vinagre, trituramos todo durante varios minutos hasta obtener una crema muy fina.

Añadimos un poco de aceite de oliva virgen extra y mezclamos de nuevo. En este momento lo podéis servir así o si lo queréis más líquido, añadid agua y mezclad todo de nuevo. Ya sólo queda meterlo en el frigorífico y dejar que se enfríe. Mezclar de nuevo a la hora de servir y listo.

¡ Buen provecho ! :)

BY: AMANDA



ESCUELA INFANTIL
Francisco Giner de los Ríos
PULIANAS



BIZCOCHO DE CHOCOLATE

Ingredientes

- 2 huevos M
- 45 gr aceite girasol
- 55 gr cacao polvo
- 80 gr azúcar
- 1 yogur griego
- 1/2 sobre levadura
- Un poco de sal
- 110 gr harina trigo
- Azúcar glas



ARABIA CAÑUELO VAGUERO
"Clase de los magos"

Preparación

- 1º ⇒ Batimos huevos + azúcar hasta que se ponga blanca la mezcla
- 2º ⇒ Añadimos sal + aceite de girasol + yogur griego y mezclamos muy bien
- 3º ⇒ Añadimos harina tamizada y cacao
- * Truco ⇒ yo añado una cucharada de miel y queda más jugoso
- 4º ⇒ Vertemos al molde y horneamos en horno precalentado a 180° unos 25 minutos
- 5º ⇒ Cuando enfrí espolvorear azúcar glas por encima. ¡A disfrutar!



BY: ARABIA



ESCUELA INFANTIL
Francisco Giner de los Ríos
PULIANAS



ARROZ ASIÁTICO CON HUEVOS

INGREDIENTES

Crujiente de Bacon:

- 250gr bacon lonchas

Sofrito:

- 150gr cebolla
- 150gr zanahorias
- 30gr aceite oliva

Huevos Revueltos:




- 3 huevos
- 1 dl de aceite
- 1 pizca sal

Arroz:

- 50 gr de aceite
- 2-3 dientes ajo
- 250 gr arroz Basmati
- 400gr de Agua

Por Ración:

Proteínas: 13,29 gr
Hidratos: 38,26
Energía: 431 Kcal

15 min  dificultad Baja  8 raciones 

CRUJIENTE BACON

- 2 o 3 hojas de papel de cocina en un plato y encima 4 o 5 lonchas de bacon, cubre con 2 o 3 hojas y vuelve a poner bacon, cubrimoslas finalmente con papel de cocina.
- Introducir el plato al microondas durante 3 min, debe quedar crujiente
- Retirelo, póngalo en el vaso y trocee 4 seg / vel 5. Vienta en bal y reserve

SOFRITO



- Poner en el vaso las zanahorias, la cebolla y el aceite de oliva y trocee 3 seg / vel 5.
- Sofreír 7 min / 120°C / vel 4. Retire y reserve.

HUEVOS REVUELTOS

- Aceite en una sartén caliente, añado los huevos y la sal, muevalos continuamente hasta que cojan
- Pongalos en el vaso y trocee 2 seg / vel 5. Remue con el sofrito.

ARROZ

- Ponja el aceite y los ajos. Introducir el cestillo y pesar el arroz, añadir la sal y renter el agua por euaima. Programar 20 min / 100°C / vel 4.
- Retirar el cestillo y volcar el arroz sobre los ingredientes reservados. Mezclar y DISFRUTAR !!!



BY: ERICK



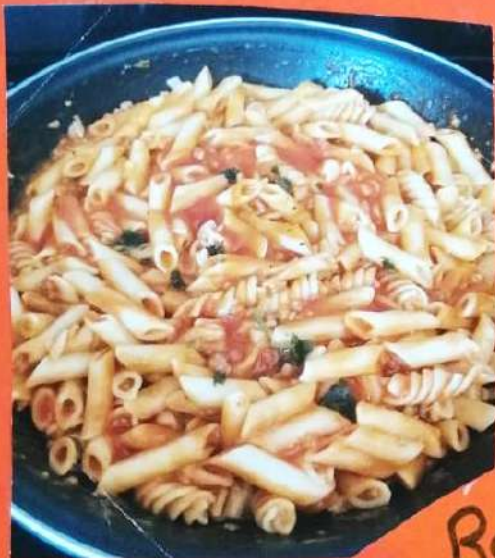
ESCUELA INFANTIL
Francisco Giner de los Ríos
PULIANAS



MACARRONES CON TOMATE

INGREDIENTES:

- 300 Gramos de carne picada.
2. Pimientos medianos
1. Cebolla mediana.
- Medio vaso de vino, blanco.
- 1 Kg. macarrones.
2. Bot de tomate frito.
- Sal.



RECETA

En una salteñ ponemo aceite a calentar a fuego medio, cortamos el pimiento en trozos no importa tamaño y la cebolla tambien luego lo batiremos, hecharmos la carne picada y la sofriemo cuando esta este casi le hecharmos el vino blanco cuando reduzca unos minutos le echamos el sofrito. En otra olla grande ponemo agua a fruer cuando estan en su punto escurremos el agua y los añadimos al sofrito ponemo sal y el tomate frito y a comer.



BY: GRACIELA



ESCUELA INFANTIL
Francisco Giner de los Rios
PULIANAS



ENSALADA DE ARROZ

INGREDIENTES

- Para 4 personas
- 100g de Arroz
- 1 Lata de Maíz
- 1 Lata de Atún
- 2 Tomates de Ensalada
- 4 Lonchas de Jamón cocido
- 2 Huevos
- Una pizca de sal
- Aceite



CHEF: HECTOR MONTOSA ORTIZ



PASOS

- 1º Cocemos el arroz
- 2º Dejamos enfriar el arroz 5 minutos
- 3º Echamos el tomate, maíz, atún, jamón cocido
- 4º Hacemos los huevos revueltos, los echamos en la sartén y los movemos hasta que estén bien revueltos
- 5º Una vez listo los huevos revueltos los echamos al arroz

BY: HÉCTOR



ESCUELA INFANTIL
Francisco Giner de los Ríos
PULIANAS



TARTA DE GALLETAS CON CHOCOLATE

INGREDIENTES

2 PAQUETES DE GALLETAS
MARIA
1 TARRINA Y MEDIA DE
MANTEQUILLA
1 VASO DE LECHE
5 CUCHARADAS DE AZÚCAR
1 LITRO CHOCOLATE A LA TAZA
COCO RALLADO AL GUSTO



CHCF8 IBAI SINEDEX FERNANDEZ



PASOS

EN UN BOL, MEZCLAR EL AZÚCAR, LA MANTEQUILLA
Y EL COCO HASTA FORMAR UNA PASTA Y
RESERVAR.

EN OTRO BOL AÑADIR EL VASO DE LECHE E IR
HOJANDO LAS GALLETAS. UNA VEZ HOJADAS
VAMOS UNTANDO CADA GALLETA CON LA PASTA
QUE HECHOS PREPARADO ANTERIORMENTE Y LAS
VAMOS JUNTANDO FORMANDO UNA FILA.

CUANDO TERMINEMOS DE UNTAR TODAS LAS GALLETAS
Y DE PONERLAS EN FILA, LE AÑADIMOS EL CHOCOLATE
POR ENCIMA Y ADORNAMOS CON EL COCO RALLADO.
POR ÚLTIMO, DEJAR REPOSAR EN EL FRIGORÍFICO
DURANTE AL MENOS DOS HORAS.

BY: IBAI



ESCUELA INFANTIL
Francisco Giner de los Ríos
PULIANAS



ARROZ CON LECHE

INGREDIENTES

- LECHE
- ARROZ
- CÁSCARA DE NARANJA
- AZÚCAR
- CANELA



PASOS :

En un recipiente vierte 1l. de leche, cuando la leche esté hirviendo se le añade:

- 250 gr de arroz (a fuego medio), una vez tierno el arroz se le añade 10 cucharaditas de azúcar y se aparta.
- canela en rama y cáscara de naranja

Se vierte en tazoncillos y se añade canela.



BY: INMA BRIANA



ESCUELA INFANTIL
Francisco Giner de los Ríos
PULIANAS



PAELLA

5 TOMATES
2 AJOS
2 PIMIENTOS VERDES
1 Rojo
2 GAMBONES
Mejillones
ALUCIAS
Pollo
Arroz
Colocante



-Trituramos la verdura, para hacer el sofrito.

-Dejamos to hinchar a su amor el sofrito, freímos el pollo
-echamos el Marisco.

7- el Agua y el colocante

5- LAS GAMBAS Grandot . 6- el Arroz , 6/7 puñados

por vez una Lobosanos 5 Hechitos en Reposo

6 AÑADIDAS UN POCO LIMÓN AL GUSTO

“ COMIDA DE LOS SABADOS ”

NOS GUSTA MUCHO . A TODA LA FAMILIA

EN ESPECIAL

Rocio Lozano Suero

BY: ROCÍO



ESCUELA INFANTIL
Francisco Giner de los Ríos
PULIANAS



GALLETAS COOKIES

Zeynep

galletas cookies.



Ingredientes:

- * 250 grs de harina.
- * 150 grs de azúcar.
- * 2 huevos medianos.
- * 85 grs de mantequilla.
- * 1 cucharadita de levadura.
- * 100 grs de pepitas de chocolate.
- * 1 cucharadita de esencia de vainilla.

Pasos:

1. En un bol hacemos la harina, el azúcar, los huevos, la levadura y la esencia de vainilla.
2. En otro bol ponemos 3 cucharadas de mantequilla y calentamos unos segundos en el microondas.
3. Agregamos los ingredientes anteriores y mezclamos hasta que quede una masa.
4. Dejar enfriar la masa en la nevera entre 15 y 30 min.
5. Una vez fría la masa, hacemos bolas pequeñas y las colocamos en la bandeja. Terminado el procedimiento, echamos pepitas de chocolate sobre las bolas de masa.
6. Precalentar el horno a 180 grados e introducir la bandeja y dejarla durante 15 min aproximadamente.

¡¡Ya están listas!!

BY: ZEYNEP



ESCUELA INFANTIL
Francisco Giner de los Ríos
PULIANAS



Este recetario ha sido realizado gracias a la recopilación de las recetas que las familias y el alumnado han compartido en el proyecto propio “Minichef” de la Escuela Infantil Francisco Giner de los Ríos (Pulianas, Granada)

Si quieres conocer más sobre nuestra metodología especializada en el primer ciclo de infantil, síguenos en nuestras RRSS o visita nuestra página web.

Megadiver Escuelas Infantiles



958 999 289



ESCUELA INFANTIL
Francisco Giner de los Ríos
PULIANAS

