



# RECETARIO

La COCINA: UN LABORATORIO DEL SABER  
PARA LOS NIÑOS Y NIÑAS



ABRIL  
ANA  
JOSE RAFAEL

ADRIÁN  
ANTONIO  
NATALIA

958 999 289



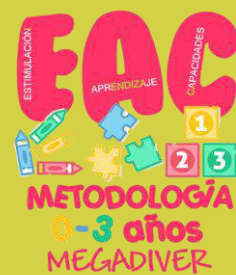
Megadiver Escuelas Infantiles





# ÍNDICE

- SOPA DE MERLUZA.....1
- PIZZA CASERA.....2
- PAELLA.....3
- PECHUGA EN SALSA DE  
CEBOLLA.....4
- BIBERÓN DE COLACAO.....5
- TORTILLILLAS.....6



# SOPA DE MERLUZA

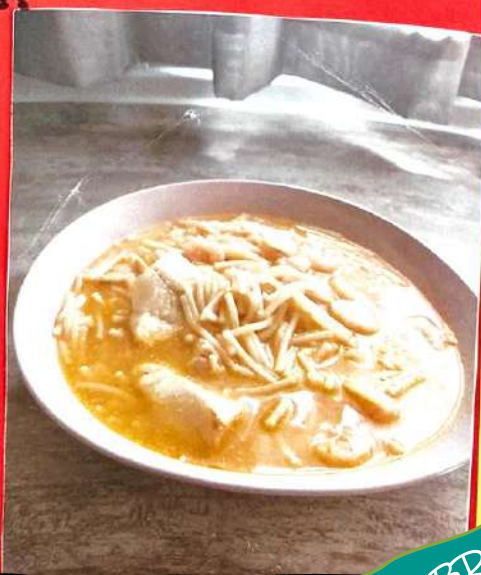


## Ingredientes

- x 2 puerro
- x 4 zanahorias
- x 2 Ajos
- x 1 Tomates
- x 2 dientes de ajos
- x 1 ml de aceite
- x 500 gramos de gideos
- x 5 filetes de merluza
- x 300gm de gambas

## Sopa De merluza

- Hervimos las zanahorias y el puerro y mientras sofreimos ajo otro puerro y un par de zanahorias más.
- Ya sofrito le echamos el tomate lo dejamos zomin a fuego medio transcurrido ese tiempo lo colamos en caldo de verduras en el sofrito y batimos.
- Seguidamente incorporamos el pescado y dejamos cocer 5min.
- Por ultimo añadimos los gideos hasta que estén en su punto y a comer!



BY: ABRIL



ESCUELA INFANTIL  
Francisco Giner de los Ríos  
PULIANAS



# PIZZA CASERA

## PIZZA



PIZZA MARGARITA

→ Minichef Adrián Pérez.

### INGREDIENTES

#### • Masa:



400g harina de fuerza.



1 cucharada de sal.



50ml aceite de oliva.



1 sobre levadura



200ml agua

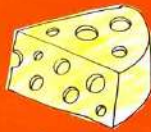
#### • Contenido:



Tomate frito



Fiambre de pavo



Queso rallado

### PREPARACIÓN.



1. Preparamos la masa, mezclando todos los ingredientes.



2. Dejamos reposar media hora.



3. Extendemos la masa a nuestro gusto.



4. Ponemos tomate en la base.



5. Ponemos pavo y queso rallado.



6. Metemos la pizza al horno.

BY: ADRIÁN



ESCUELA INFANTIL  
Francisco Giner de los Ríos  
PULIANAS



# PAELLA

## << Ingredientes >>

- Pimiento Verde (1)
- Diente de ajo (1)
- Tomate (1)
- Almejas
- Mejillones
- Gambas
- Cigalas
- Caldo de paella
- Secador de paella
- Aceite de oliva
- Arroz bomba



## << Pasos >>

- 1º Ponemos aceite en la paella y a continuación le incorporaremos las cabezas de las gambas que hemos pelado anteriormente. En un caso a parte coceremos los mejillones.
- 2º Freímos las almejas y sacamos conforme se van abriendo.
- 3º Sofreímos el pimiento verde, el ajo y posteriormente añadimos el tomate.
- 4º A continuación incorporamos el arroz al sofrito (aproximadamente una taza por persona).
- 5º Añadimos las gambas que habíamos pelado y las almejas.
- 6º Echamos el caldo de paella, dos tazas por cada taza de arroz y el secador de paella.
- 7º Por último dejamos cocer y cuando este casi listo le ponemos las cigalas y los mejillones.
- 8º Finalmente lo tapamos con papel de aluminio y con un paño de cocina. Hasta que este listo. ¡A COMER!

BY:  
ANTONIO



ESCUELA INFANTIL  
Francisco Giner de los Ríos  
PULIANAS



# PECHUGA EN SALSA DE CEBOLLA

## ❖ INGREDIENTES:

- ✓ Pechuga de pollo
- ✓ Cebolla
- ✓ Vino blanco o cerveza
- ✓ Aceite
- ✓ Sal
- ✓ Pimienta



## ❖ PREPARACIÓN:

- ✓ Cortamos la pechuga en filetes y sazonamos con sal y pimienta.
- ✓ Cortamos la cebolla en juliana.
- ✓ En una sartén añadimos un poco de aceite, cuando este caliente añadimos la cebolla y a fuego medio-bajo sofreímos la cebolla hasta que esté pochada (transparente y blandita) y reservamos en un plato.
- ✓ En la misma sartén añadimos unas gotas de aceite y haremos las pechugas a la plancha.
- ✓ Cuando las pechugas estén hechas añadiremos la cebolla que retiremos y añadiremos un vaso de vino blanco.
- ✓ Mezclaremos todo y dejaremos cocinar entre 10-15 minutos.
- ✓ ¡¡¡¡Y listo para comer!!!!



BY: NATALIA



ESCUELA INFANTIL  
Francisco Giner de los Ríos  
PULIANAS



ESTIMULACIÓN  
**EAC**  
APRENDIZAJE  
METODOLOGÍA  
0-3 años  
MEGADIVER

# BIBERÓN DE COLACAO

## INGREDIENTES

- UN BIBERÓN
- UN CARTÓN DE LECHE
- UN BOTE DE COLACAO



## MODO DE PREPARACIÓN

- 1º LLENAR EL BIBI DE LECHE CON LA CANTIDAD DESEADA.
- 2º ECHARLE DOS CUCHARADAS DE COLACAO.
- 3º CERRAR EL BIBI.
- 4º DISFRUTAR AL MÁXIMO DE NUESTRO COLACAO.



BY: JOSE RAFAEL



ESCUELA INFANTIL  
Francisco Giner de los Ríos  
PULIANAS



# TORTILLILLAS

## INGREDIENTES:

- 350 g Harina de trigo
- 1 sobre de Levadura
- 200 ml de agua templada
- 1 cucharadita de sal



## PASOS:

1. Mezclar en un recipiente la harina y la levadura.
2. Mezclar la sal y el agua y añadir al recipiente.
3. Mezclar y amasar todos los ingredientes.
4. Poner a calentar una sartén con abundante aceite.
5. Mientras, dividimos la masa en pequeñas porciones, las aplastamos con el rodillo y les hacemos un agujerito en el centro.
6. Las freímos por ambos lados y cuando estén dorados los servimos con un gran vaso de leche.

ANA

¡Y A DISFRUTAR!  
¡mmm, qué riquísimo!

BY: ANA



ESCUELA INFANTIL  
Francisco Giner de los Ríos  
PULIANAS



ESTIMULADOR  
**EAC**  
APROPIACIÓN  
METODOLOGÍA  
0-3 años  
MEGADIVER



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

