



RECETARIO

La cocina: un laboratorio

sensorial para los niños y niñas

ABRIL

ELENA

JUAN RAMÓN

NEIZAN

CARMEN

HÉCTOR

LEIRE

THIAGO



958 999 289



Megadiver Escuelas Infantiles





ÍNDICE

- ARROZ CON PESCADO.....1
- HUMMUS DE ZANAHORIAS.....2
- BACALAO CON VERDURAS Y SALSA DE TOMATE.....3
- PASTEL RÁPIDO DE QUESO.....4
- CREMA DE CALABAZA.....5
- TORTITAS DE AVENA Y PLÁTANO.....6
- HELADO DE MELOCOTÓN.....7
- BIZCOCHO DE NARANJA “EL ABUELO”..8



ARROZ CON PESCADO

Ingredientes:

-  1 vaso de arroz
-  2 vasos de caldo de pescado
-  200 gr de calamares
-  200 gr de gambas arroceras
-  100 gr de guisantes
-  1 cebolla
-  2 tomates
-  3 dientes de ajos
-  1 pimiento rojo
-  1 cucharita de pimentón
-  1 pizca de azafrán
-  Sal y pimienta
-  Mucho amor

Elaboración: CENIDA FAVORITA DE ABRIL



RECETA CON LA MINICHEF ABRIL

- 1º En una cazuela con aceite, echamos cebolla picada, ajos, tomates rallados y el pimiento cortado.
- 2º En un cazo con agua cocemos las gambas 10 min.
- 3º Agregamos a la cazuela el arroz, los calamares, los guisantes, y mezclamos todos los ingredientes con el caldo de pescado.
- 4º Añadimos sal, pimienta, azafrán y pimentón.
- 5º Cocemos 15-20 min. Añadimos las gambas y dejamos reposar 5 min.
- 6º Servir y comer en familia.

BY: ABRIL



ESCUELA INFANTIL
Francisco Giner de los Ríos
PULIANAS



HUMMUS DE ZANAHORIAS

INGREDIENTES

- 3 zanahorias
- 1 taza de garbanzos cocidos
- 1/2 Diente de ajo
- Aceite de oliva
- Unas gotitas de limón



PASOS

1. Pela y cuece las zanahorias
2. Echa en un bol las zanahorias cocidas con los garbanzos.
3. Echa los demás ingredientes y a batir.
4. Prepáralo en 1 plato y a disfrutar 😊

BY: CARMEN



ESCUELA INFANTIL
Francisco Giner de los Ríos
PULIANAS



BACALAO CON VERDURAS EN SALSA DE TOMATE



ingredientes

- cebolla (1 ud)
- Pimiento verde (1 ud)
- Bacalao (400 gr)
- Calabacín (1 ud)
- Pimiento rojo (1 ud)
- Tomate triturado (400 gr)
- Aceite de oliva
- Sal



COCINAR con AMOR
te alimenta el alma



pasos

- 1) Lavar y cortar las verduras
- 2) En una sartén con aceite de oliva cocina las verduras a fuego medio durante aproximadamente unos 15 minutos. Revuelve de vez en cuando y échale una pizca de sal. Pasado este tiempo vierte el tomate y revuelve.
- 3) Añade los lomos de bacalao y tapalos con las verduras y el tomate para que adquiera su sabor. Cocina durante unos 10 minutos a fuego bajo o hasta que sientas que la salsa está en su punto. Retira y sirve

TIP:

Para los adultos se le puede añadir un poco de pimienta molida

ENJOY YOUR MEAL!

BY: ELENA



ESCUELA INFANTIL
Francisco Giner de los Ríos
PULIANAS



PASTEL RÁPIDO DE QUESO

INGREDIENTES:

- 500 gr de Nata (35% grasa)
- 250 gr de queso cremoso (ej. Philadelphia)
- 130 gr de Azúcar
- 200 gr de Leche
- 2 sobres de cuajada en polvo
- 70-80 gr de Caramelo líquido
- 8-10 galletas María

FOTO:



PASOS:

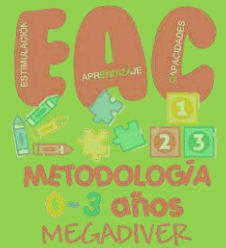


1. Ponga en una olla la nata, queso, azúcar, leche y cuajada toda con batidora y caliente hasta ebullición.
2. Caramelice un molde de cake (de 1,5 l de capacidad) y vierta en el mismo el contenido de la olla. Coloque las galletas en la superficie, deje enfriar y reserve en el frigorífico un mínimo de 3-4 horas. Al desmoldarlo, las galletas quedarán en la base y el caramelo arriba.

BY: HÉCTOR



ESCUELA INFANTIL
Francisco Ojeda Ríos de los Ríos
PULIANAS



CREMA DE CALABAZA

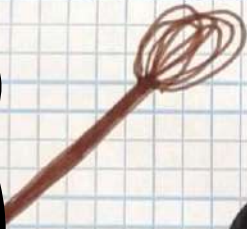
INGREDIENTES

* 1 CALABAZA, ZANAHORIAS 15, CEBOLLAS 6,
PATATAS 4, AUECEN, OREGANO, PEREJIL,
PIMENTON DULCE, NATA PARA COCINAR, SAL,
PIMIENTA, QUESO CREMA.



PASOS

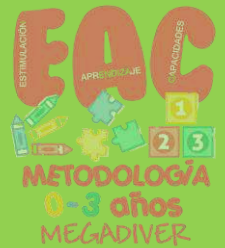
PELAR TODOS LOS INGREDIENTES, ECHARLOS EN UNA
OLDA DEJARLOS COCER HASTA QUE ESTEN DESPUES ECHARLE
LA CREMA DE QUESO Y TRITURAR TODO HASTA QUE
SE QUEDE ECHO UNA CREMA Y LISTO PARA COMER



BY: JUAN RAMÓN



ESCUELA INFANTIL
Francisco Giner de los Ríos
PULIANAS



TORTITAS DE AVENA Y PLÁTANO

INGREDIENTES

1. Un plátano maduro
2. Un huevo
3. 2 cucharadas de harina de avena
4. Canela en polvo al gusto.



Preparación:



1. Machacamos el plátano con un tenedor hasta obtener un puré.
2. Añadimos el huevo batido y removemos.
3. Añadimos la harina de avena y la canela y removemos.
4. Colocamos un par de cucharadas de la masa en una sartén engrasada. (1-2 min)
* HASTA QUE SALGAN BURBUJAS
5. Damos la vuelta y cocinamos 1-2 min.
6. Decoramos y ¡LISTO!

Le chef



BY: LEIRE



ESCUELA INFANTIL
Francisco Giner de los Ríos
PULIANAS



HELADO DE MELOCOTÓN

¡INGREDIENTES

1/2 kg melocotones
(calveibar o frescos)

250g azúcar

1/2 l. nata líquida



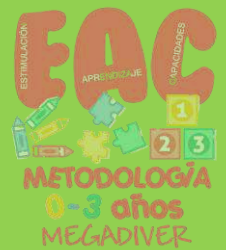
PASOS

- 1.- Montar la nata con el azúcar.
- 2.- Lavar y picar los melocotones, echarlos en un bol y batirlos bien.
- 3.- Agregar al bol la nata montada, probar y si está a nuestro gusto reservar en la nevera unas horas.
- 4.- Por último, verter la mezcla en la heladera unos 40 min. más o menos. Y degustar.
- 5.- Hay que tener en cuenta que cuanto más nata pongamos, más claro quedará el helado.

BY: NEIZAN



ESCUELA INFANTIL
Francisco Giner de los Ríos
PULIANAS



BIZCOCHO DE NARANJA

“EL ABUELO”

INGREDIENTES:

- 1 Yogur
- 1 medida de aceite de girasol
- 2 medidas de azúcar
- 3 medidas de harina
- 3 huevos
- 1 mandarina
- 1 naranja
- 1 sobre de levadura en polvo



ELABORACIÓN:

- Ponemos los huevos, los batimos y añadimos el yogur. Mezclamos bien.
- Añadimos el azúcar, el aceite y el zumo de naranja. Mezclamos bien.
- Añadimos entonces la harina y la levadura.
- Por último añadimos la mandarina cortada a trocitos pequeños. Mezclamos bien.
- Metemos en el horno a 180°C durante 40 minutos.
- ¡ YA A DISFRUTAR! ¡ LA MEJ ME ENCANTA!



BY: THIAGO



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

