



RECETARIO

La COCINA: UN LABORATORIO

DIDÁCTICO PARA LOS NIÑOS Y NIÑAS



AINHOA

DAVID

FRANCISCO

ALMA

DYLAN

HUGO

CLAUDIA

EVELYN

MATTEO

958 999 289





ÍNDICE

- PAELLA MIXTA.....1
- ARROZ NEGRO CON MARISCO.....2
- EMPANADILLAS.....3
- POLLO CON NATA Y CHAMPIÑONES.....4
- TORTILLA DE PATATAS (ESTILO DYLAN).....5
- BIZCOCHO DE CHOCOLATE Y DULCE DE LECHE..6
- TORTILLA DE PATATAS (ESTILO FRANCISCO).....7
- LENTEJAS.....8
- TORTILLA DE PATATAS CON CEBOLLA (ESTILO MATTEO).....9



PAELLA MIXTA

RECETA: PAELLA-MIXTA

INGREDIENTES

- 1 kilo de arroz
- 1K. de carne (pollo o cerdo) troceada.
- Bolsa variada de Marisco
- 1 litro de caldo para paella
- 1 Cebolla
- 1 Pimiento verde
- 1 Pimiento rojo
- 2 Dientes de ajo
- 1 Guindilla
- sal
- Colorante o Curcuma
- 2 o 3 tomates



AINHOA VILCHEZ

PASOS

Sofreímos el pimiento verde y rojo, cebolla, dientes de ajo y tomates, todo troceado en la paellera.

Cuando esté listo, lo sacamos y echamos la carne troceada la sofreímos hasta que esté lista.

Incorporamos el sofrito que antes retiramos (pasado por la turmí o enterd) a elección.

Echamos el litro de caldo para paella y el resto agua hasta cubrir poco más de la mitad de la paellera.

Echamos la bolsa de marisco y la guindilla que le dará un toque picante al arroz. Esperamos a que el agua hierva. Una vez que empiece a hervir echamos el kilo de arroz y sal (al gusto). Vamos removiendo de vez en cuando.

A los 15 min que llevará el arroz hirviendo, echamos el colorante o curcuma y comprobamos la sal.

Seguimos removiendo de vez en cuando. Antes que el agua se consuma del todo, retiraremos la paellera del fuego, la taparemos con un paño y lo dejaremos reposar de 5 a 10 min. **¡Y LISTO PARA COMER!**

BY: AINHOA



ARROZ NEGRO CON MARISCO

INGREDIENTES

- * Ajo y Cebolla
- * Pimiento Rojo y Verde
- A Tomate
- A Aceite
- A Sal
- * Calamares
- * Mejillones
- * Gambas
- * Almejas
- * Cazón
- * Tinta Calamar
- * Arroz Bomba.



PASOS 1º) Preparamos un sofrito con ajo, cebolla, pimiento rojo y verde, tomate, aceite y sal. Una vez hecho trituramos.

2º) Preparamos un fumet con las cabezas de las gambas y el agua.

3º) Añadimos al sofrito triturado en la paellera y agregamos los calamares troceados, cañon. Sofreimos un poco y añadimos la tinta de calamar y el arroz. Salteamos 2' y añadimos el agua del fumet.

4º) Tras 15' de cocción añadimos mejillones, gambas y almejas. Dejamos hasta fin de cocción del arroz.

¡¡LISTO PARA COMER!! Decoramos con gambas y mejillones.

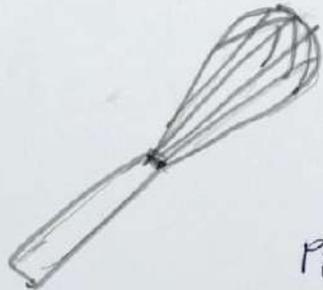
BY: ALMA



EMPANADILLAS

INGREDIENTES

- 1 bolsa de obleas
- 1 Pechuga de pollo
- 1 Cebolla
- 1 Calabacino
- Queso
- 1 Huevo
- Aceite de Oliva
- Sal



PASOS

Picamos a trocitos la cebolla, el calabacino y la pechuga de pollo lo ponemos todo en una sartén con un poquito de aceite y sal y hacemos hasta que este echo. Incorporamos el queso y mezclamos muy bien. A continuación se colocan las obleas una junto a otra en la bandeja del horno con papel vegetal y rellenas las ponemos el horno a calentar a 200 gr. rellenas las obleas y las doblamos por la mitad y podemos utilizar un tenedor para el borde. Bate un huevo y pinta las empanadas y al horno hasta que estén doradas.

BY: CLAUDIA



POLLO CON NATA Y CHAMPIÑONES

1 PECHUGA DE POLLO
4 CHAMPIÑONES
SAL
PIMIENTA
OREGANO
ACEITE
NATA PARA COCINAR
QUESO RAYADO



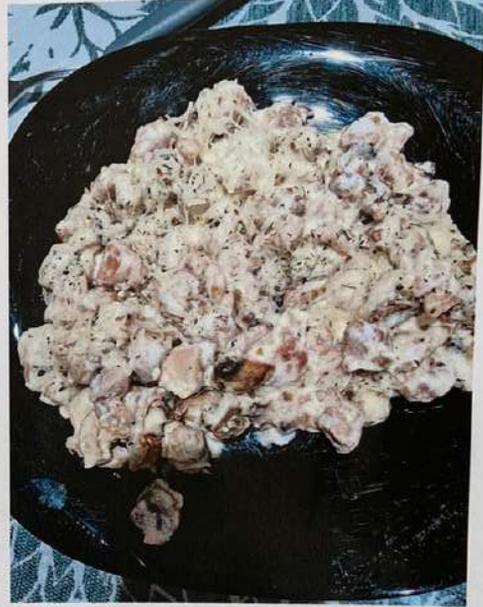
PREPARACIÓN:

- En una sartén con 2 cucharadas de aceite, echamos el pollo en trocitos cortado y el champiñón laminado. Lo salpimentamos al gusto y rehogamos hasta que esté dorado el pollo y los champiñones hayan soltado su agua.
- Una vez el pollo esté dorado, añadimos la nata y la dejamos hasta que esté cremosa.
- Retirar del fuego y añadir el queso rayado y el oregano.
- Dejar reposar unas minutos para que el queso se derrita.

¡LISTO PARA COMER!



DAVID LINARES



BY: DAVID



TORTILLA DE PATATAS

(Estilo Dylan)

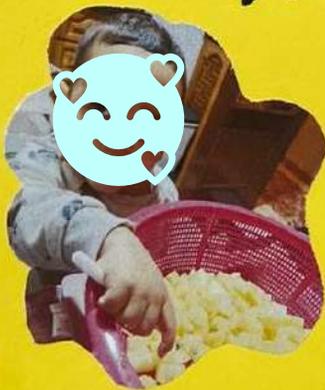
INGREDIENTES.

- PATATAS.
- HUEVOS
- ACEITE
- SAL.



PASOS.

1. CORTAMOS LAS PATATAS A TROZITOS.



2. BATIMOS LOS HUEVOS CON UN TENEDOR.



3. LO MEZCLAMOS Y LO HECHAMOS TODO A LA SARTEN.



4. DARLE LA VUELTA PARA QUE SE HAGA BIEN POR LOS DOS LADOS.



5. ¡A COMER!



BY: DYLAN



BIZCOCHO DE CHOCOLATE Y DULCE DE LECHE

INGREDIENTES

150 AGUA
240 LECHE
3 HUEVOS
270 HARINA
50 CACAO EN POLVO
120 ACEITE GIRASOL
400 AZÚCAR
1 SOBRE LEVADURA



PASOS

1. BATIMOS LOS HUEVOS 5 MIN
2. MEZCLAR LA HARINA, EL CACAO, LA LEVADURA. RESERVAR
3. AGREGAMOS EL AZÚCAR A LA MEZCLA DE HUEVOS, BATIR 2 MIN
4. AGREGAMOS A LA MISMA MEZCLA EL ACEITE, LA LECHE Y LOS INGREDIENTES SECOS Y BATIMOS 2 MIN MÁS.
5. Y POR ÚLTIMO EL AGUA CALIENTE Y BATIMOS 1 MIN MÁS.
6. HORNO 180° 50 MIN MOLDE 20 CM.
7. RELLENAMOS CON DULCE DE LECHE Y DECORAMOS AL GUSTO.

||| BON APPÉTIT |||

BY: EVELYN



ESCUELA INFANTIL
Francisco Giner de los Ríos
PULIANAS



TORTILLA DE PATATAS

(Estilo Francisco)

Tortilla

de

Patatas

INGREDIENTES

Patatas
Cebolla
Huevos



① Cortamos la cebolla en trozos pequeños.



② Cortamos las patatas en trozos medianos.



③ En una sartén con aceite, freímos la cebolla.

④ En la misma sartén, añadimos las patatas.



⑤ Hacemos todo un buen rato.

⑥ Retiramos del aceite, con la ayuda de un escurridor.



⑦ En un bol, añadimos huevos y batimos.

⑧ Mezclamos los huevos con la patata y cebolla, pasamos a la sartén.



⑨ Cuchamos la tortilla.



⑩ ¡A comer!

BY: FRANCISCO



ESCUELA INFANTIL
Francisco Giner de los Rios
PULIANAS

EAC
METODOLOGÍA
0-3 años
MEGADIVER



LENTEJAS

INGREDIENTES:

- Cebolla 
- Ajo 
- Aceite 
- Sal 
- Pimiento 
- Tomate 
- Zanahoria 
- Patatas 
- Calabacino 
- Chorizo 
- Lentejas 
- Acelgas 
- Agua 



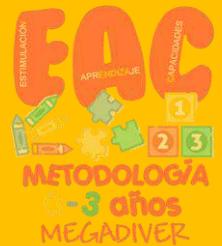
PASOS:

- 1- Se lava y cortan las verduras 
- 2- En una olla se pone a calentar con agua. 
- 3- Se le añade las verduras a la olla y aceite 
- 4- Se le añade las lentejas y se deja unos 30 min a 45 min. 
- 5- Cuando casi este terminando se le echa chorizo y sal y pasados unos 10 min, estara para Comer.

BY: HUGO



ESCUELA INFANTIL
Francisco Giner de los Rios
PULIANAS



TORTILLA DE PATATAS CON CEBOLLA

(Estilo Matteo)

INGREDIENTES

- PATATAS
- HUEVOS
- CEBOLLA
- SAL
- UN CHORRITO DE LECHE
- UNA PÍZCA DE LEVADURA



PASOS

1. PELAMOS LAS PATATAS Y LAS TRUCEAMOS.
2. TRUCEAMOS LA CEBOLLA.
3. FREEMOS LAS PATATAS CON LA CEBOLLA.
4. BATIMOS LOS HUEVOS CON EL CHORRITO DE LECHE, LA SAL Y LA PÍZCA DE LEVADURA.
5. AÑADIMOS A LA MEZCLA LAS PATATAS Y CEBOLLA YA FRITAS.
6. LO PONEMOS EN LA SARTEN HASTA QUE CUAJE LA TORTILLA.



BY: MATTEO



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

