



RECETARIO

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

AINARA
LEO
MIGUEL
RENÉ
THIAGO

ARIADNA
LIAM
PABLO
TANIA
VALERIA



958 999 289



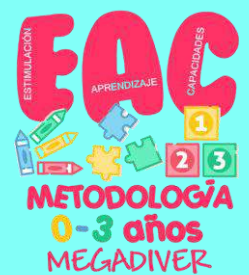


ÍNDICE

- HELADO DE FRUTAS.....1
- TARTA DE QUESO.....2
- BIZCOCHO DE YOGUR.....3
- NOODLES CON GAMBAS.....4
- TARTA DE 3 CHOCOLATES.....5
- BIZCOCHO DE YOGUR DE LIMÓN.....6
- BIZCOCHO VEGANO.....7
- LOMO A LA SAL.....8
- ENSALADA DE PASTA9
- CARNE EN SALSA.....10



ESCUELA INFANTIL
Francisco Giner de los Ríos
PULIANAS



HELADOS DE FRUTAS

INGREDIENTES

1 Quesito de Burgos
120 gramos de fruta
Edulcorante al gusto

PASOS

Cortamos la fruta y la echamos en un vaso de batidora junto el quesito de burgos y el edulcorante.
Batimos todo y si lo deseamos lo pasamos por un chino para quitar las semillas
Cobrar la mezcla en unos recipientes adecuados y meter en el congelado. Al menos 2 horas.
Ya estaria listo para disfrutar



¡mmmm...
Que bueno!



BY: ARIADNA

TARTA DE QUESO

CHEF: AINARA

RECETA

TARTA DE QUESO

PASOS

INGREDIENTES:

- 1 PAQUETE DE GALLETAS
- 1 BOTE DE NATA PARA MONTAR
- 1 PAQUETE DE QUESO DE UNTAR
- 50/60g MANTEQUILLA DERRETIDA
- 6 LÁMINAS DE GELATINA NEUTRA
- AZÚCAR AL GUSTO
- MERMELADA DE FRUTOS ROJOS (OPCIONAL)



- 4.º SACAR 10 MINUTOS ANTES DE COMER LA FUENTE Y PONERLE LA MERMELADA QUE MÁS NOS GUSTE Y ¡A DISFRUTAR!

¡BON APPÉTIT!

1.º DERRETIR LA MANTEQUILLA EN EL MICROONDAS Y TRITURAR LAS GALLETAS. MECLARLAS Y EXTENDERLO EN LA BASE DE UNA FUENTE. DEJARLO REPOSAR 20 MIN EN LA NEVERA.

2.º EN UNA OLLA PONER A CALENTAR LA NATA Y EL QUESO, HASTA QUE ESTE ÚLTIMO SE DESHAGA. MIENTRAS PONER LAS LÁMINAS DE GELATINA MIENTRA EN AGUA DE 2-5 MIN. HASTA QUE ESTÉN BLANDITAS. AÑADIR A LA OLLA EL AZÚCAR AL GUSTO Y UNA A UNA LAS LÁMINAS DE GELATINA ¡MECLAR MUY BIEN!

3.º SACAR DE LA NEVERA LA FUENTE Y ECHAR LA MEZCLA DE LA OLLA. VOLVER A METER EN LA NEVERA MÍNIMO 4h. HASTA QUE LA MEZCLA SE PONGA DURITA.



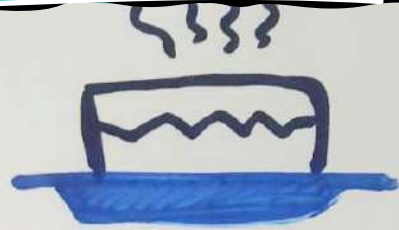
BY: AINARA



BIZCOCHO DE YOGUR

INGREDIENTES:

- 3 HUEVOS
- 1 YOGURT DE LIMÓN
- 2 VASOS YOGURT DE AZÚCAR
- 3 " " DE HARINA
- 1 VASO " DE ACEITE GIRASOL
- OPCIONAL 1 CUCHARADA DE VAINILLA



MEZCLAR TODOS LOS INGREDIENTES
Y METER AL HORNO 40 MINUTOS A 190°.

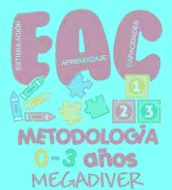
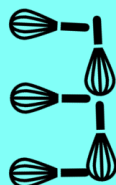
PARA VER SI ESTA TERMINADO, PINGAR
CON UN CUCHILLO, SI SALE LIMPIO ES
HORA DE SACAR, DEJAR ENFRIAR Y COMER.

- LEO -

BY: LEO



ESCUELA INFANTIL
Fabricado en España de toda España
PULIANAS



NOODLES CON GAMBAS



NOODLES CON GAMBAS

INGREDIENTES

- 250 g de langostinos cocidos
- 200 g noodles de arroz
- 1 cebolleta
- 1 tallo de apio
- 2 zanahorias
- 25 g cacahuete
- 200 ml leche coco
- 1 cucharada de salsa de soja
- 1 cucharada aceite de coco
- 1 lima
- Sal y pimienta albgusto

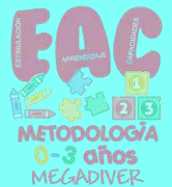
PREPARACION

1. Cocemos los noodles de arroz y reservamos
2. Sofreímos con el aceite de coco la cebolleta, zanahorias y apio todo cortado muy pequeño
3. Al sofrito añadimos los langostinos cocidos , los noodles , leche de coco , salsa de soja y salpimentamos
4. Dejamos a fuego lento para que se reduzca un poco la leche de coco y añadimos el zumo de media lima
5. Emplatamos y decoramos con un poco de cacahuete triturado y unos trozos de lima.

BY: LIAM



ESCUELA INFANTIL
Fructaco Ciber de Boa Rúa
PULIANAS



TARTA 3 CHOCOLATES

INGREDIENTES

- AZUCAR 100gr por cada choco
- NATA 150gr por cada choco
- LECHE 150gr por cada choco
- 3 Sobre de CUAJADA
- CHOCOLATE NEGRO 150gr
- CHOCOLATE BLANCO 150gr
- CHOCOLATE CON LECHE 150gr
- GALLETAS MARIA
- MATEQUILLA



= PASOS =

- PICAMOS LAS GALLETAS y MEZCLAMOS CON LA MANTEQUILLA, CON ESTO HACEMOS LA BASE DE LA TARTA.
- PARA HACER LOS CHOCOLATES NECESITAMOS UNA OLA QUE PONGAMOS EN EL FUEGO Y ECHAMOS 150gr DE CHOCOLATE 150gr DE NATA Y ESPERAMOS A QUE SE DERITA EL CHOCOLATE, UNA VEZ DERRETIDO DISOLVEMOS EN 150gr DE LECHE 1 SOBRE DE CUAJADA Y AÑADIENDO EL CHOCOLATO, MEZCLAMOS MUY BIEN Y ESPERAMOS A QUE ESPESCE..... A SENO OBLIDABA AÑADIMOS 100gr DE AZUCAR, CUANDO ESTE LO ECHAMOS EN EL MOLDE,

ESTO HAY QUE REPETIRLO CON LOS DOS CHOCOLATES MAS,

METEMOS EN EL FRIGORIFICO Y A

COMER.....



RECETA DEL CHEF MIGUELITO

BY: MIGUELITO



BIZCOCHO DE YOGUR DE LIMÓN

INGREDIENTES:



PASOS:

- Batimos los huevos, el yogur, dos medidas de yogur de azúcar, una medida de yogur de aceite, tres medidas de yogur de harina y un sobre de levadura.
- Untamos un molde con mantequilla, espolvoreamos harina y echamos la masa.
- Lo metemos en el horno a 180°C durante 40 minutos.
- Por último derretimos chocolate y se lo echamos por encima.

¡Bon appetit!

BY: PABLO



ESCUELA INFANTIL
Fructaco Giner de los Ríos
PULIANAS



BIZCOCHO VEGANO

Bizcocho Vegano



Ingredientes...

- 2 yogures de soja
- 4 vasos pequeños de harina de trigo
- 1 vaso pequeño de Aceite de girasol
- 1 vaso pequeño de Azúcar
- 1 Limón (ralladura)
- 1 sobre de levadura en polvo
- Azúcar glass para decoración

Pasos a seguir...

- Precaletar el horno a 200 °C
- Mezclamos los ingredientes secos, la harina, levadura y ralladura de limón.
- Mezclamos el "yogur de soja" con el azúcar, y el aceite de girasol.
- Mezclamos los ingredientes con movimientos en volantes.
- Untamos el molde con aceite y añadimos la mezcla.
- Introducimos al horno 40 min a 180°C calor por arriba y por abajo.

BY: RENÉ



ESCUELA INFANTIL
Fructaco Giner de los Ríos
PULIANAS



LOMO A LA SAL

INGREDIENTES:

1. Lomo de cerdo de un kilo aproximadamente
2. Hierbas aromáticas al gusto y pimienta.
3. 2 kilos de sal gorda



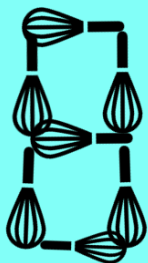
Pasitos a seguir:

Aderezamos el lomo con nuestras hierbas preferidas (tomillo, romero, orégano...), eso sí, hay que echar muuuucho, ¡con alegría! para que cuando esté hecho quede una costra.

Sobre una fuente apta para horno se hace una cama gruesa de sal. Colocamos nuestro lomo y recubrimos bien con más sal, no tiene que verse ni un huequito por el que se asome la carne, la capa de sal tiene que ser bastante gruesa. Para que el "amontonamiento" de sal sobre el lomo sea más fácil y no se desmorone se van poniendo montoncitos de sal y se humedece. Eso facilitará el trabajo y hará que la sal agarre mejor y no se caiga. Una vez que tenemos nuestro lomo bien envuelto en sal lo metemos al horno alrededor de una hora, a unos 200°. Pasado ese tiempo dejamos que enfríe y sacamos la costra de sal.

¡Y LISTO, A COMER!

BY: TANIA



ENSALADA DE PASTA

INGREDIENTES

- ESPIRALES DE VERDURAS
- ATÚN
- HUEVO
- MAÍZ
- TOMATE
- SAL
- ACEITE
- MAHONESA (CASERA)
- LAUREL
- PIMIENTA



PASO A PASO :

COCEMOS LOS ESPIRALES en una olla con agua, sal, aceite y una hoja laurel ... Cuando estén tiernos los escurrimos y los echamos en un recipiente, los aliñamos con un poco de aceite, sal y una pizca de pimienta.

Cogemos los ingredientes y los escurrimos (ATÚN y MAÍZ) cocemos los huevos y los pelamos, picamos los tomates los añadimos al recipiente con la pasta y removemos añadimos el atún, maíz, huevos picados y la mahonesa dejamos enfriar y servimos en un plato.

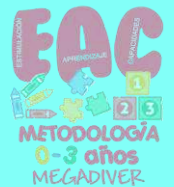
¡Y! TENEMOS NUESTRA RICA ENSALADA LISTA!

THIAGO MORENO ROJAS & MAMA ...

BY: THIAGO



ESCUELA INFANTIL
Francisco Giner de los Ríos
PULIANAS



CARNE EN SALSA

INGREDIENTES.

- 1 solomillo de cerdo de 1 kg / aprox.
- pimienta.
- sal.
- guindilla cayena.
- Aceite.
- 1 pimiento seco / ñora.
- 1 cebolla.
- 1 pimiento mediano.
- 1 cucharada soper de tomate frito.
- Media pastilla de auecrem.
- Medio vaso de vino blanco.



Pasos a seguir. 😊

1. Se pica la cebolla y el pimiento en trozos pequeños.
2. Se sofríe tanto la cebolla como el pimiento.
3. Se le añade la ñora y se sofríe un poquito.
4. Se echa vino blanco y se deja que se evapore el alcohol.
5. Se añade la guindilla y la cucharada de tomate frito.
6. Añadimos la media pastilla de auecrem.
7. Cuando este todo se bate todo hasta que quede una salsa fina.
8. En una olla express añadimos la salsa.
9. A continuación cogemos el solomillo y lo troceamos en trozos pequeños.
10. Se condimenta con la sal y la pimienta.
11. Lo añadimos a la olla con la salsa y se pone a girar 30 min echándole un vistazo de vez en cuando (opcional se frien patatas y se añaden)

¡¡ y listo!!

BY: VALERIA



ESCUELA INFANTIL
Financiado por el ayuntamiento de 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