

CEIP

OROMANA

# EL RECETARIO



RECETAS PARA

CENAR SANO EN  
NAVIDAD

## ÍNDICE

ENSALADA DE PIÑA RELLENA DE FRUTAS Y MARISCO .....	1
TARTAR DE ATÚN .....	2
ÁRBOL DE NAVIDAD .....	3
ROLLOS DE LECHUGA .....	4
PURÉ DE COLIFLOR HEALTHY .....	5
CHAMPIÑONES RELLENOS DE JAMÓN Y QUESO .....	6
PIMIENTOS CONFITADOS (EN THERMOMIX).....	7
HUEVOS RELLENOS .....	8
LUBINA CON PATATAS PANADERAS.....	11
PASTEL DE PATATAS.....	12
SOPA DE FIDEOS CON HUEVO Y CARNE .....	13
POLLO AL HORNO.....	14
SALMÓN A LA VERDURA.....	15
ÁRBOL NAVIDEÑO DE VEGETALES.....	16
ROLLITOS DE ROQUEFORT .....	17
RODABALLO A LA PLANCHA CON SALSA LIGERA .....	18
ÁRBOL DE FRUTAS .....	20
BOMBONES DE AVENA Y PLÁTANO (10 UNIDADES).....	21
BOMBONES SALUDABLES .....	22
SWEET CHRISTMAS TREE .....	23
EL FRUTÁRBOL.....	24
PESTIÑOS CON POCOS AZÚCARES .....	25
MACEDONIA NAVIDEÑA .....	26
BOCADITOS DE DIOSSES.....	27

# ENTRANTES



## Receta de Aarón (6ºB)

# ENSALADA DE PIÑA RELLENA DE FRUTAS Y MARISCO (4 PERSONAS)

## INGREDIENTES

- 2 piñas pequeñas
- 2 kiwis
- 500g de gambas cocidas
- 20 aceitunas negras
- 20 tomates cherry
- 200g de queso tierno
- 4 huevos de codorniz
- sal
- pimienta rosa en grano
- aceite de oliva AOVE
- perejil

## ELABORACIÓN PASO POR PASO

Cortamos las piñas por la mitad y quitamos la pulpa.

Reservamos la cáscara para después y cortamos la pulpa en un bol.

Cocemos los huevos de codorniz.

Pelamos y cortamos el kiwi en dados, los tomates en cuartos, el queso en dados y las aceitunas en rodajas.

Troceamos algunas gambas y dejamos algunas enteras para decorar.

En el bol de la piña añadimos el kiwi, los tomates, el queso, las gambas y las aceitunas.

Aderezamos al gusto y removemos.

Antes de servir rellenamos las mitades de piña con la ensalada, decoramos con los huevos de codorniz y las gambas, espolvoreamos con pimienta rosa y perejil y ¡A servir!

## 🌲 Receta Elsa (6ºA)

### TARTAR DE ATÚN

#### 🍴 INGREDIENTES

Atún fresco 300 g

Salsa de soja 15 ml

Salsa wok 15 ml

Pimiento amarillo 50 g

Apio 15 g

Mayonesa 15 g

Zumo de limón 15 ml

Aceite de oliva suave

Cogollo de lechuga (para presentar)

Semillas de sésamo (para presentar)

Alcaparras 20g



#### 🔪 ELABORACIÓN PASO POR PASO

Troceamos los trozos de atún (con un cuchillo fino porque sino, lo machacaríamos en vez de trocear), acto seguido mezclamos la salsa de soja, la salsa de wok y el atún, lo dejamos en la nevera durante 15min.

Cortamos el pimiento en dados finos, y en una sartén, lo freímos con una cucharada de aceite de oliva a fuego muy lento; una vez listo, retiramos la sartén del fuego y dejamos que los pimientos se enfríen. Mientras tanto, vamos a ir picando finamente el apio y las alcaparras también.

Cuando los pimientos se enfríen, lo agregamos al atún junto al apio y alcaparras. Mezclamos. Y por último, incorporamos la mayonesa y el zumo de limón. Removemos nuevamente hasta integrar y servimos rápidamente sobre hojas de lechuga (lavadas y escurridas) y repartiendo un poco de semillas de sésamo. Y ya estaría listo.

## 🎄 Receta de Ana Burgos (6ºB)

### ÁRBOL DE NAVIDAD

#### 🎁 INGREDIENTES

HOJALDRE

JAMÓN YORK

MEDIO TOMATE

LONCHAS DE QUESO



#### 🎁 ELABORACIÓN PASO POR PASO

Para empezar, ponemos en una bandeja con papel de horno el hojaldre, después lo extendemos con un rodillo.

A continuación ponemos las lonchas de jamón york ajustadas al hojaldre y ponemos 3 o 4 lonchas de queso. Después lo enrollamos y lo cortamos en vertical y batimos un huevo, y lo pincelamos todo.

Lo metemos 10 minutos a 190°.

Mientras que se cocina el hojaldre cortamos con medio tomate en forma de una pequeña estrella y unos pocos de mini taquitos de tomate, y cuando se saque del horno montamos todo SIN toquetear mucho.

Ponemos la estrella de tomate en la cima del árbol y ponemos los mini taquitos de tomate. ¡Todo listo!

## 🌲 Receta de Marta (6ºB)

### ROLLOS DE LECHUGA

#### 🍴 INGREDIENTES

1 hoja grande de lechuga romana

100 g de almendras

100 g nueces

2 cucharadas de aceite

1 cucharada de agua

1 cucharada ajo en polvo

1 zanahoria

½ pimiento rojo y ½ amarillo

1 cebolleta

Sal y pimienta



#### 🍴 ELABORACIÓN PASO POR PASO

Escoge una hoja grande de lechuga y córtala en dos a lo largo eliminando el centro blanco (tallo) y reserva.

Pica fino los pimientos y la cebolleta, ralla la zanahoria y reserva.

Pon las nueces, las almendras, el aceite, sal y pimienta en una procesadora y los trituramos todo hasta conseguir una pasta homogénea.

Colocamos las hojas de lechuga en un plato montadas una sobre la otra, se cubre completamente con la pasta de frutos secos.

Añadimos las verduras picadas y enrollamos apretando para que el rulo quede compacto.

Cortamos con un cuchillo los rollos de unos 4 o 5 cm cada uno.

## 🎄 Receta de Miguel (6ºB)

### **PURÉ DE COLIFLOR HEALTHY**

4 PERSONAS / 20 MINUTOS

#### 👨🍳 **INGREDIENTES**

2 patatas

200 g de coliflor

70 g de judías verdes

100 g de salmón ahumado

4 cucharadas de yogur

griego

Eneldo picado

50 g de mantequilla

1 pizca de nuez moscada

Sal.

Pimienta.



#### 👨🍳 **ELABORACIÓN PASO POR PASO**

Vas poniendo los ingredientes paso a paso hasta conseguir tu maravilloso plato, healthy puré de coliflor.

## 🌲 Receta de infantil

# CHAMPIÑONES RELLENOS DE JAMÓN Y QUESO

## 👨🍳👩🍳 INGREDIENTES

- 16 champiñones medianos
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 100 g de jamón serrano en taquitos
- 100 ml de vino blanco
- 150 g de mozzarella
- Pimienta
- Perejil
- Aceite de oliva virgen extra



## 👩🍳 ELABORACIÓN PASO POR PASO

1. Limpiar los champiñones con la ayuda de una servilleta previamente humedecida (evitar lavar los champiñones bajo un chorro de agua). Extraer los tallos de los champiñones, cortarlos en dados pequeños y reservar.
2. Cortar la cebolla y el ajo en trozos muy pequeños.
3. Poner una sartén al fuego con un poco de aceite de oliva, y rehogar la cebolla, el ajo y los daditos de champiñones. Cuando esté dorada la cebolla añadir los taquitos de jamón y el vino blanco. Finalmente añadir el perejil.
4. Ponemos a calentar una sartén al fuego con un poco de aceite de oliva, colocamos los champiñones con el hueco del tallo hacia arriba, y rellenamos el hueco con el sofrito, añadiendo por encima un poco de queso mozzarella.
5. Tapamos con una tapa efecto horno durante 10 minutos aproximadamente (también puede ser tapa normal, tarda un poco más).
6. Servir en un plato o bandeja.

## 🌲 Receta de Adriana (5ºB)

### PIMIENTOS CONFITADOS (EN THERMOMIX)

#### 👨🍳👩🍳 INGREDIENTES

400 gr de pimiento rojo

200 gr de azúcar

100 gr de vinagre

50 gr de agua



#### 🔪 ELABORACIÓN PASO POR PASO

1 Poner los pimientos en el vaso de la Thermomix. Programar 5 segundos/velocidad 4. Bajar el pimiento hacia el fondo del vaso.

2. Añadir el azúcar, el vinagre y el agua. Programar 35 minutos/temperatura varoma/giro inverso/ velocidad cuchara. Colocar el cestillo sobre la tapa en lugar del cubilete. Servir.

## 🌲 Receta de Carmen (6ºB curso)

### HUEVOS RELLENOS (4 PERSONAS)

#### 👨🍳👩🍳 INGREDIENTES

Media docena de huevos

1/4 de cebolla dulce

1 lata de atún

Mayonesa light



#### 🔪 ELABORACIÓN PASO POR PASO

Hervimos los huevos durante 7 minutos y un vez cocidos se cortan por la mitad. Le sacamos la yema dejándola en otro recipiente.

Después cogemos el recipiente de la yema en el que también echaremos la cebolla troceándola en pedazos muy chiquitos, la lata de atún y 300 g de mayonesa light.

Por último rellenamos los huevos con esta masa que hecho.

# RECETA DE

## GAMBAS AL AJILLO

DE LA COCINA DE

*Cocina Mohiz*

**FACIL**

TIEMPO TOTAL 12 min

Para 4 personas

INGREDIENTES

1 KG. DE GAMBA CONGELADA O FRESCA  
20 DIENTES DE AJOS  
2 GUINDILLAS SECAS (TAMBIÉN VALEN LAS PIMIENTAS DE CAYENA)  
ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA (UNAS 20 CUCHARADAS)  
SAL Y PIMIENTA NEGRA RECIÉN MOLIDA (AL GUSTO)  
Y SI QUERÉIS DECORAR UN POCO DE PEREJIL FRESCO PICADO.

### PREPARACIÓN

**GAMBA FRESCA O CONGELADA. SI LAS GAMBA ES FRESCA LES SACAMOS LA CABEZA Y COLA. SI ESTÁN PELADAS ESTE PASO LO OBTIÉNEN. PONEMOS LAS GAMBAS EN UN CUENCO Y LAVAMOS PARA RETIRAR IMPUREZAS. SECAMOS CON UN TRAPO DE ALGODÓN O PAPEL ABSORBENTE. SI LA GAMBA ES CONGELADA, LO MEJOR ES DEJARLAS EL DÍA ANTES EN LA NEVERA Y QUE SE DESCONGELEN POCO A POCO. UTILIZAMOS PARA ELLO UN BOL CON UN COLADOR O CUALQUIER OTRO RECIPIENTE EN EL QUE EL AGUA PUEDA ESCURRIRSE SIN ESTAR EN CONTACTO CON LAS GAMBAS. ESCURRIMOS BIEN EL AGUA AL DÍA SIGUIENTE. SECAMOS AL IGUAL QUE SI FUESEN FRESCAS. EN CUALQUIERA DE LAS 2 OPCIONES LE QUITAMOS EL INTESTINO Y SAZONAMOS CON SAL AL GUSTO. RESERVAMOS.**

**PREPARACIÓN DE LAS GAMBAS AL AJILLO**

**EN UNA CAZUELA (DE BARRO SI TENÉIS, SINO EN UNA DE LAS QUE TENGÁIS EN CASA) Y PONEMOS EL ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA CON LAS GUINDILLAS. PELAMOS LOS DIENTES DE AJO Y CORTAMOS EN RODAJAS FINITAS. CALENTAMOS Y DORAMOS LOS DIENTES DE AJO LAMINADOS, QUE SE DOREN, NO QUEREMOS QUE NOS DEN UN SABOR QUEMADO.**

**UN TRUCO ES RETIRAR ESTOS AJOS (CASI CHIPS) Y SEGUIR CON LA RECETA, SE INCORPORARÍAN AL FINAL DEL TODO. ASÍ LOGRAMOS EL AJO EN SU PUNTO Y SE HIDRATA CON PARTE DEL CALDO QUE SUELTA LA GAMBA. LA PERFECCIÓN EN LAS GAMBAS AL AJILLO. ECHAMOS LAS GAMBAS PREVIAMENTE ESCURRIDAS AL ACEITE. SUBIMOS LA TEMPERATURA Y SALPIMENTAMOS AL GUSTO. EN UN MINUTO EL ACEITE CAMBIARÁ DE COLOR, NO OS ASUSTÉIS, LA GAMBA SUELTA SU CALDO Y CON LA TEMPERATURA, EMULSIONA. AÑADIMOS LAS GUINDILLAS Y LOS AJOS. REMOVEMOS E JUNTAMOS SABORES. SERVIMOS INMEDIATAMENTE EN CUANTO ESTÉ LA GAMBA EN SU PUNTO JUSTO DE COCCIÓN, JUGOSA Y CON ESE PUNTO PICANTE DELICIOSO. NO OS QUEMÉIS, EL ACEITE VA CASI HIRVIENDO. ACOMPAÑARLAS DE UN BUEN PAN Y UN BUEN VINO BLANCO BIEN FRESQUITO. A DISFRUTAR COCINILLAS.**



# PLATOS PRINCIPALES



## 🌲 Receta de Noelia (6ºB)

# LUBINA CON PATATAS PANADERAS

## 👤 INGREDIENTES

Lubina

Patatas cortadas panaderas

Pimiento

Cebolla

Tomate

Sal

Aceite de oliva

Vino blanco



## 👤 ELABORACIÓN PASO POR PASO

Primero, se cortan las patatas panaderas, se añade un poco de sal, se fríen sólo un poco y se pone de base en la bandeja del horno.

Después, se coloca la lubina en filete encima de las patatas y se le echa una pizca de sal.

Luego, se corta en tiras la cebolla y el pimiento, se pone en la bandeja del horno junto a la lubina.

Por último se añade un chorrillo de aceite de oliva y vino blanco. Se mete la bandeja en el horno precalentado a 220º y se hornea durante 25 minutos.

## 🌲 Receta de Nuria (6ºB)

### PASTEL DE PATATAS

#### 🍷 INGREDIENTES

Patata cocida

Guisantes

Pimiento rojo

Zanahoria cocida

Huevo cocido

Atún



#### 🍷 ELABORACIÓN PASO POR PASO

Cocer la patata, la zanahoria y los huevos.

Asar los pimientos y pelarlos.

Coger todos los ingredientes y los mezclamos entre sí menos la patata.

Coger las patatas y triturarlas

Coger un molde de plumcake y forrarlo de papel film transparente.

Forrar las paredes y el suelo del molde con la patata triturada reservando una parte.

Rellenar el molde con el relleno.

Tapar con el resto de la patata y decorar.

Cubrir de mayonesa y decorar al gusto.

Y A DISFRUTAR :)

## 🌲 Receta de Iker (5ºB)

### SOPA DE FIDEOS CON HUEVO Y CARNE

#### 🍳 INGREDIENTES

Fideo

Caldo de pollo

Carne picada

Huevo picado

Un poquito de sal



#### 🔪 ELABORACIÓN PASO POR PASO

Echa el caldo en la olla y calentar.

Se echan los fideos y una pizca de sal.

Cocer los huevos y ya fríos los cortamos.

Picar carne de pollo y huevos.

## 🌲 Receta de Carlos (6ºB)

### POLLO AL HORNO

#### 👤 INGREDIENTES

- Pollo de corral (de unos 1.600 g. aproximadamente)
- 1 limón
- 60 ml. aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada sopera de tomillo seco
- 3 dientes de ajo
- Sal y pimienta negra recién molida (al gusto de cada casa)
- 4 patatas medianas (una por persona)



#### 👨‍🍳 ELABORACIÓN PASO POR PASO

En un mortero machacamos la pimienta negra y la sal. Con esta mezcla untamos bien el pollo por todas partes, tanto dentro como fuera. Cortamos el limón por la mitad y exprimimos un poco de su jugo por encima y dentro del pollo. Reservamos el resto del limón.

En un vaso mezclamos el aceite con el tomillo. Con la ayuda de un pincel de cocina pintamos el pollo con la mezcla por dentro y por fuera. Reservamos el aceite de oliva virgen extra sobrante.

Colocamos el pollo en la bandeja de horneado y metemos las mitades de limones en su interior. Añadimos también los dientes de ajo pelados y aplastados dentro del pollo.

Pelamos las patatas, las cortamos en rodajas y las repartimos por la bandeja. Regamos tanto el pollo como las patatas con el aceite con tomillo sobrante.

## 🎄 Receta de Pablo (5ºB)

### SALMÓN A LA VERDURA ( PARA 4 PERSONAS)

#### 👨🍳 INGREDIENTES

300 g de cebolla  
3 pimientos verdes  
3 zanahorias  
500 g de salmón fresco  
5 g de pimienta negra  
10 g de sal  
Aceite de oliva  
Vino blanco

Esta receta tiene una dificultad baja, porque es muy fácil elaborarla.

Tiempo total....30 min  
Elaboración.... 15 min  
Cocción .....15 min



#### 👨🍳 ELABORACIÓN PASO POR PASO

Lo primero que tenemos que hacer es cortar toda la verdura que vamos a utilizar para hacer el salmón. Se corta toda la verdura en forma de tira.

En un recipiente, ponemos toda la verdura cortada en el fondo. Ahora añadimos un pellizco de sal, un chorro de aceite de oliva, un chorrito de vino blanco y un chorrito de agua.

Después colocamos el salmón cortado en trozos no muy grandes sobre la verdura troceada.

Una vez tenemos preparado todos los alimentos que vamos a utilizar, calentamos el horno a 200°C y será necesario tener en el horno el recipiente durante 15 minutos aproximadamente.

Espero que disfrutéis de la receta, que está muy rica y además es muy saludable para estas fechas navideñas.

## 🎄 Receta de Guillermo (5ºB)

### ÁRBOL NAVIDEÑO DE VEGETALES (2 COMENSALES)

#### 👨🍳👩🍳 INGREDIENTES

200 gramos de brócoli

250 gramos de coliflor

6 aceitunas

6 medias uvas

1 rodaja de limón

1/2 pimiento rojo



#### 👨🍳 ELABORACIÓN PASO POR PASO

Una vez conseguido estos ingredientes comenzamos con la preparación. Primero, cogemos medio pimiento rojo y lo ponemos en lo más bajo del plato. A continuación, cortamos toda la coliflor en trozos pequeños y pondremos encima del pimiento 25 cm de trozos de coliflor en línea horizontal. Después, cortamos el brócoli en trozos pequeños y colocamos encima de la coliflor 20 cm de trozos de brócoli en línea horizontal.

A continuación, pondremos 15 cm de coliflor en línea horizontal encima del anterior brócoli. Seguidamente, colocaremos 10 cm de trozos de brócoli en línea horizontal encima de la anterior coliflor. Luego, ponemos 5 cm de trozos de coliflor en línea horizontal encima del anterior brócoli.

En cuanto a la decoración, tenemos que colocar las 6 mitades de uvas y esparcirlas por el plato. Luego, hacemos lo mismo con las 6 aceitunas, esparcirlas por el plato.

Después, cogemos la rodaja de limón y la partimos para que queden 5 triángulos iguales. Colocamos 2 trozos de limón abajo, un trozo a la izquierda, otro trozo a la derecha, y el último arriba. Dichos trozos tienen que estar separados y con esto habremos hecho la estrella que la colocaremos en lo más alto del plato. Ya solo te queda disfrutar de este delicioso plato, así que ¡a disfrutar!

## 🎄 Receta de Guillermo Moreno (6ºB)

### ROLLITOS DE ROQUEFORT

#### 👤 INGREDIENTES

Roquefort con frutos secos

Jamón York

Bizcocho sin azúcar



#### 🔪 ELABORACIÓN PASO POR PASO

Se hace el bizcocho en la bandeja del horno para que salga rectangular, mientras se hace se coge un cazo y se pone crema light, queso roquefort y los frutos secos triturados. (nueces y pistachos).

Una vez hecho el bizcocho, aún caliente se le añade la crema y se pone encima una capa de jamón de York.

Con mucho cuidado sin que se rompa el bizcocho se va enrollando hasta hacer un rulo.

Por último se envuelve en un papel film y se mete directamente en el congelador.

Una vez congelado se corta a rodajas.

Una vez descongelado está listo para comer.

## 🌲 Receta de Marina (6ºB)

# RODABALLO A LA PLANCHA CON SALSA LIGERA

## 🍳 INGREDIENTES

1.5 kg Rodaballo

4 Patatas

1 Yogur natural

Mayonesa: 2 cucharadas

1/4 Cebolleta

Perejil al gusto

Sal y pimienta al gusto



## 🔪 ELABORACIÓN PASO POR PASO

En este caso, para hacer todo ligero, vamos a cocinar el rodaballo en la plancha y las patatas las tomaremos hervidas.

Comenzamos pelando las patatas y cortándolas en trozos irregulares, poniéndolas seguidamente a cocer con un poco de sal.

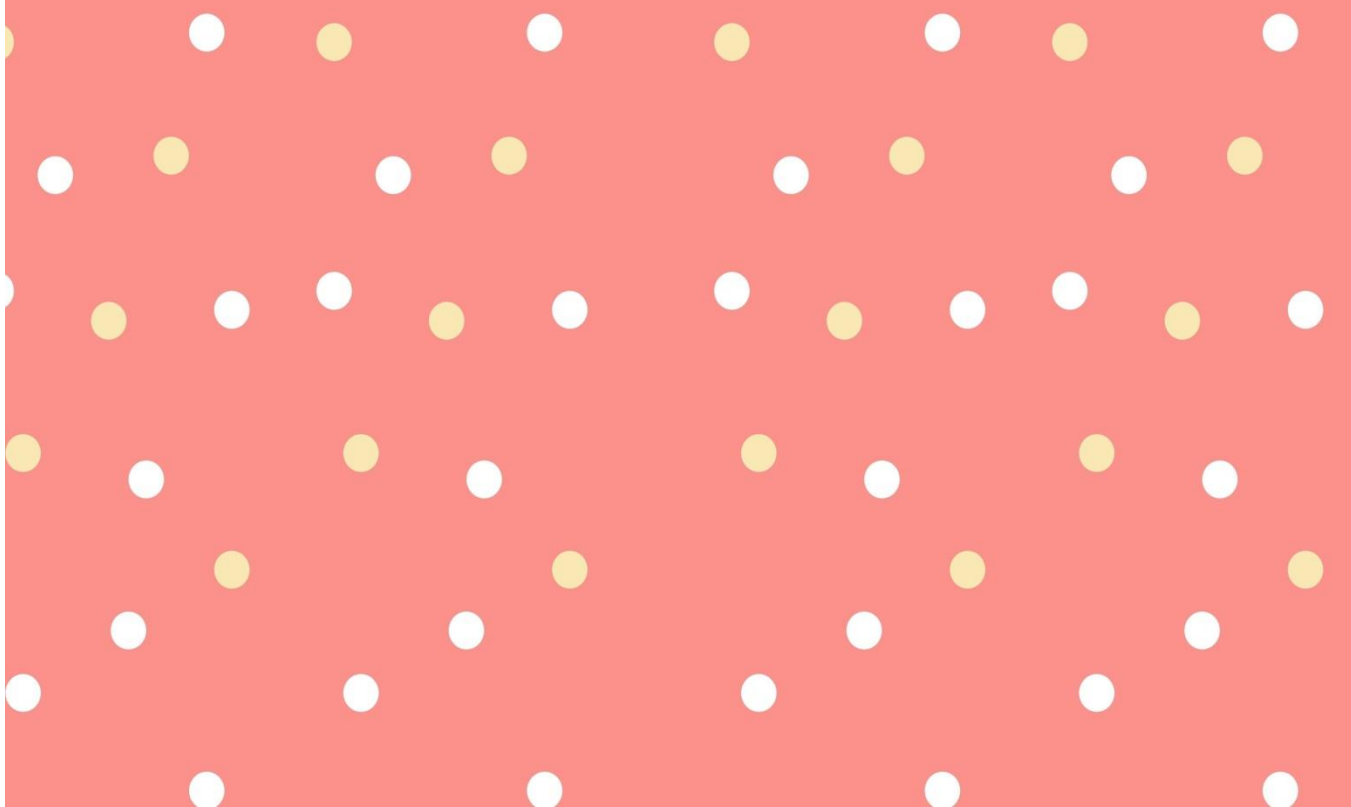
Para hacer la salsa ligera, que usaremos tanto para las patatas como para el rodaballo, mezclamos el yogur con la mayonesa y añadimos la cebolleta, el cilantro (o perejil si no os gusta) y el cebollino todo muy picado. Batimos bien y la reservamos para aliñar las patatas y salsear el pescado al gusto.

Ecurrimos las patatas y las repartimos en los cuatro platos. Mientras, barnizamos ligeramente los lomos del rodaballo con aceite de oliva y los cocinamos en la plancha muy caliente para que se doren, haciendo primero el lado de la piel.

Montamos inmediatamente el plato, colocando el rodaballo junto a las patatas y añadimos una cucharada sopera de salsa ligera bien repartida. El resto de la salsa la ponemos aparte para que quien necesite más se pueda servir.



# POSTRES



## 🎄 Receta de Paula (5ºB)

### ÁRBOL DE FRUTAS



#### 👨👩 INGREDIENTES

1 cono

Fruta (la que quieras)

Palillos de madera pequeños (si son grandes los cortamos por la mitad)

Papel de aluminio

#### 🔪 ELABORACIÓN PASO POR PASO

Primero cogemos el cono de poliespan y lo ponemos en una superficie plana.

Luego cogemos el papel de aluminio, envolvemos el cono. Lavamos la fruta y la cortamos.

Luego clavamos los palillos en el cono y vamos añadiendo los trozos de fruta en los palillos hasta rellenar el cono.

¡Y a comer!

## 🌲 Receta de Paula (5ºB)

### **BOMBONES DE AVENA Y PLÁTANO (10 UNIDADES)**

#### **👤👤 INGREDIENTES**

Un plátano mediano.

100 gramos de copos de avena

1 cucharada pequeña de miel

Unas gotas de zumo de limón



#### **🔪 ELABORACIÓN PASO POR PASO**

Para realizar estos bombones sanos de avena y plátano, solo debes pelar el plátano y rociarlo con unas gotas de zumo de limón mientras elaboras con éste un puré. Añades la miel y mezclas ambos ingredientes.

Por último, añades poco a poco los copos de avena hasta formar una pasta blanda y húmeda. Con ayuda de las manos vas formando pequeñas bolitas o bombones.

Puedes reservarlos en la heladera o comerlos inmediatamente.

## 🎄 Receta de 6º de EP

### **BOMBONES SALUDABLES**

#### 👨🍳 **INGREDIENTES**

100 g dátiles deshuesados

70 g avellanas crudas

1 cucharada sopera cacao polvof

½ tableta chocolate negro

Stevia para bañarlos (opcional)



#### 👨🍳 **ELABORACIÓN PASO POR PASO**

Moler avellanas hasta formar harina.

Añadir dátiles cortados a trozos y el cacao.

Coger porciones de 17 gramos de masa húmeda para formar una bola envolviendo una avellana entera.

Derrite el chocolate para cubrir los bombones.

Dejar enfriar en nevera o a temperatura ambiente y servir.

## 🎄 Receta de infantil

### SWEET CHRISTMAS TREE (2 personas)

#### 👨👩 INGREDIENTES

- 4 Kiwis
- Un puñado de bayas rojas
- Un puñado de bayas negras
- 1 caqui



#### 📋 ELABORACIÓN PASO POR PASO

1. Primero cortamos un lado del kiwi para hacer el tronco del árbol.
2. Pelamos los kiwis
3. Cortamos en rodajas los kiwis ya pelados
4. En una bandeja pequeña, colocamos primero el tronco y por arriba de éste la primera fila de rodajas de kiwi,
5. Colocamos las otras filas de rodajas de kiwi de modo que las que estén más arriba queden más pequeñas que las de abajo.
6. Colocamos las bayas encima de las rodajas de kiwi como si fueran la decoración del árbol
7. Cortamos una rodaja de caqui y le hacemos la forma de estrella
8. ¡Listo para comerlo y disfrutarlo!

## 🌲 Receta de José Daniel (6ºA)

### EL FRUTÁRBOL

#### 🎁 INGREDIENTES

- Fresa.
- Kiwi.
- Uvas verdes y negras.
- El relleno de una piña.
- Hojas



#### 🎁 ELABORACIÓN PASO POR PASO

- 1-Crea una torre con fresas, kiwi, uvas verdes y negras...
- 2-Crea formas de personas con el relleno de la piña.
- 3-Crea una estrella con el relleno de la piña y colócala encima del árbol de frutas navideño.

4- ¡A comer!

- 1-Create a tower with strawberries, kiwi, green grapes...
- 2-Create people with pineapple filling.
- 3-Create a star with pineapple filling and place it on top of the christmas fruit tree.
- 4-Let's eat!

## Receta de Jimena (6ºB)

# PESTIÑOS CON POCOS AZÚCARES

## INGREDIENTES

- 2 KG DE HARINA INTEGRAL
- 3 VASOS DE ACEITE DE OLIVA.
- 1 VASO DE ZUMO DE NARANJA.
- CANELA EN RAMA.
- 2 MATALAHÚVAS.
- AJOLÍ.
- 4 CLAVOS.
- UN CHORRITO DE SACARINA LÍQUIDA.
- UNA COPITA DE ANÍS.
- 1 SOBRE DE LEVADURA.
- RALLADURA DE 3-4 LIMONES O NARANJAS.
- UNA PIZCA DE SAL.

## ELABORACIÓN PASO POR PASO

Hay que tostar la canela, las matalahúvas, los clavos y el ajolí y los pasamos por el molinillo.

Después, se fríe el aceite con una cáscara de limón para que no se queme y antes de retirarlo del fuego añadimos la matalahúva y lo dejamos templar.

Lo colamos en un barreño o lebrillo grande, añadimos la harina, la levadura y las especias molidas, todo bien tamizado, mezclamos y hacemos el volcán.

En el centro vamos añadiendo el resto de ingredientes: el vino, el zumo, el aceite frito y colado, la ralladura de limón y los chorritos de anís y sacarina.

Se mezcla todo bien y se amasa un buen rato.

Dejamos reposar la masa al menos una hora, tapada y en sitio seco.

## 🎄 Receta de Ana (5ºB)

### MACEDONIA NAVIDEÑA para 10 personas

#### 👨👩 INGREDIENTES

Zumo de 6 naranja  
2 plátanos  
2 manzanas  
2 kiwis  
100g de arándanos  
100g de frambuesas



#### 🔪 ELABORACIÓN PASO POR PASO

Primero exprimimos las 6 naranjas.

Cogemos un bol grande y vertimos el zumo en él.

Luego pelamos los plátanos, las manzanas y el kiwi, y lo añadimos al zumo.

Por ultimo incorporamos los arándanos y las frambuesas. Lo metemos en la nevera y lo servimos en platos hondos.

## 🌲 Receta Erik (6ºA)

### BOCADITOS DE DIOSSES (4 PERSONAS).

#### 👨🍳👩🍳 INGREDIENTES

Un poco de avena pasada por la batidora

Un poco de leche

20 gramos de canela

Una cucharada de vainilla

Una cucharada de aceite de coco

Una cucharada de sirope de agave

Plátano

Melocotón

Manzana

Arándanos

Frambuesas



#### 👨🍳 ELABORACIÓN PASO POR PASO

Añadimos la avena y la leche en un cuenco.

Incorporamos un poco de canela, un poquito de vainilla, una cucharada de aceite de coco y por último añadimos sirope de agave y lo mezclamos todo.

En un papel de horno, ponemos la mezcla gruesa en forma de galleta gigante, lo metemos en el horno quince minutos a ciento noventa grados.

Mientras, cortamos el plátano en muchas rodajitas, el melocotón y la manzana igual, la frambuesa y los arándanos.

Para terminar, le añadimos yogur por la base y la fruta cortada por encima esparcida.