

RECETARIO SALUDABLE

C.E.I.P. SANTA TERESA(MARBELLA)





INDICE	Pg.
PRESENTACIÓN	4
ENSALADAS	5
• ENSALADA AGRIDULCE	6
• ENSALADA ARCOIRIS	6
• ENSALADA CON NARANJA	7
• ENSALADA DE FRUTAS CON PLÁTANO	7
• ENSALADA DE FRUTAS SIN PLÁTANO	8
• ENSALADA DE SALMÓN Y AGUACATE	8
• ENSALADA DE JUDÍAS VERDES	9
• ENSALADA MIXTA	9
• ENSALADA MULTICOLOR	10
• ENSALADA PAYASO	10
SOPAS Y CREMAS	11
• CREMA DE CALABACÍN Y BRÓCOLI	12
• CREMA DE CALABACÍN	12
• CREMA DE CALABAZA CON NATA	13
• CREMA DE CALABAZA SIN NATA	13
• CREMA DE JUDÍAS Y GAMBAS	14
• CREMA DE VERDURAS CON JAMÓN	14
• CREMA DE VERDURAS EN ROBOT DE COCINA	15
• CREMA DE VERDURAS	15
• PURÉ DE VERDURAS Y POLLO	16
• SOPA DE REMOLACHA	16
• SOPA DE VERDURAS CON POLLO	17
• SOPA HARIRA CRACIAS	17
RECETAS VARIAS	18
• ALCACHOFAS CON ALMEJAS	19
• BARQUITOS DE VERDURA	20
• BURRITO DE TORTILLA DE VERDURAS	21
• BURRITOS DE CARNE CON VERDURAS	21
• COLIFLOR GRATINADA	22
• CONEJO CON VERDURAS	22
• CUSCÚS	23
• ESPÁRRAGOS REVUELTOS	23
• ESPINACAS A LA JIENENSE	24
• ESTOFADO DE TERNERA	24
• GARBANZOS CON ESPINACAS	25
• GAZPACHO	25
• GOULASH DE POLLO	26
• GUACAMOLE CON MANGO	26
• GUACAMOLE	27
• HAMBURGUESAS DE BRÓCOLI Y ZANAHORIA	27
• LENTEJAS CON VERDURAS	28



• MACARRONES CON ESPINACAS Y JAMÓN	28
• MINIPIZZAS DE VERDURAS	29
• PAELLA	29
• PAN CHATO DE BRÓCOLI	30
• PASTEL DE VERDURAS	30
• PISTO MANCHEGO	31
• PISTO	31
• PIZZA VEGETARIANA	32
• POLLO CON COLIFLOR	32
• SALMOREJO	33
• SETAS REVUELTAS CON HUEVO	33
• SNAK DE PATATA	34
• SUSHI	34
• TALLARINES CON TOMATE CHERRY Y QUESO	35
• TALLARINES FINOS CON VERDURAS	36
• TORTILLA DE CALABACÍN	36
• TORTITAS DE VERDURAS	37
• TOSTA DE GUACAMOLE Y TOMATE	37
• VERDURAS AL HORNO	38
• VERDURAS AL VAPOR CON PESCADO	38
POSTRES	39
• ANIMALES CON FRUTA	40
• BROCHETAS DE FRUTAS	40
• BROWNIE DE PLÁTANO	41
• COPA DE FRUTAS CON GELATINA Y YOGURT	41
• CREPE DE FRUTAS	42
• CUPCAKE DE ZANAHORIA	42
• ERIZO DE FRUTAS	43
• ESPUMA DE FRESA Y PLÁTANO	43
• FRUTAS CON NATA	44
• GALLETAS DE AVENA Y ZANAHORIA	44
• GALLETAS DE AVENA	45
• GALLETAS SALADAS DE ZANAHORIA	45
• GELATINA CON FRUTAS	46
• ISLA DE FRUTAS	46
• MACEDONIA A MI MANERA	47
• MACEDONIA DE FRUTAS	47
• MAGDALENAS MARCIANAS	48
• MANZANAS AL HORNO	49
• MARIPOSA DE FRUTAS Y VERDURAS	49
• MUFFINS DE FRESAS	50
• PALMERA DE FRUTAS	51
• PASTEL DE MANZANA	52
• PAVO REAL	52
• RANA COME FRUTA	53
• TARTA DE LIMÓN	53
• TORTITAS CON FRUTA Y CREMA DE CACHUETE	54
• TORTITAS CON FRUTA Y MIEL	54



ZUMOS Y BATIDOS	55
• BATIDO DE AVENA Y PLÁTANO	56
• BATIDO DE FRESA Y PLÁTANO	56
• BATIDO DE FRESA Y YOGURT	57
• BATIDO DE FRUTA Y YOGURT	57
• BATIDO DE FRUTAS CON GALLETAS	58
• BATIDO DE PERA Y FRESAS	58
• BATIDO DE PLÁTANO Y AGUACATE	59
• BATIDO DE REMOLACHA	59
• BATIDO NATURAL DE FRUTAS	60
• SMOOTHIE MULTIFRUTAS	60
• SMOOTHIE DE FRUTA Y VERDURA	61
• ZUMO DE ESPINACAS	61
• ZUMO DE FRUTAS CON BATIDORA	62
• ZUMO DE FRUTAS CON LICUADORA	62
• ZUMO DE NARANJA CON FRESAS	63
• ZUMO DE NARANJA	63



PRESENTACIÓN

Este curso 2020/2021, en el CEIP Santa Teresa, nos hemos propuesto cuidar un poquito más nuestra salud y un aspecto fundamental para lograrlo es analizar qué y cómo comemos.

Sabemos que a veces no es fácil inculcar a los niños y niñas el consumo de frutas y verduras. Por ello, desde el "Plan de hábitos de vida saludable: Creciendo en salud" que llevamos a cabo en el centro, propusimos a todo el alumnado la elaboración en casa junto a sus familias de una receta saludable donde los protagonistas fueran las frutas y verduras.

¡La respuesta de las familias fue magnífica! Se pusieron manos a la obra y nos llegaron cientos de fotos, vídeos y recetas de platos deliciosos y sanos.

Queremos compartir con toda la comunidad educativa de nuestro centro estas recetas para que nos sirvan de ideas a la hora de elaborar menús sanos. En este documento encontraréis aquellas que nos llegaron con toda la información necesaria: ingredientes, cantidades y forma de elaboración.

Nuestro agradecimiento a todas las familias que participaron en esta actividad.

Sigamos cada día cocinando en familia ¡recetas ricas y saludables!

EQUIPO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD

C.E.I.P. SANTA TERESA (MARBELLA)



ENSALADAS





Receta: ENSALADA AGRIDULCE

Autor/a: Juan David I5B



INGREDIENTES:

- *Cebolla morada
- *Manzana verde
- *Brócoli
- *Zanahoria rallada
- *Miel
- * 2 Yogures griego natural
- *Mostaza
- *Mahonesa
- *Limón



ELABORACIÓN:

- **Cocer el brócoli en agua con sal durante 3 minutos.**
- **Picar la manzana en cuadritos.**
- **Ponemos en un bol la manzana, la zanahoria rallada y la cebolla picada.**
- **Cuando el brócoli esté tierno se escurre y se agrega al bol con el resto de las verduras. Removemos.**
- **En un bol aparte vamos a preparar la salsa: 2 cucharadas de mahonesa, mostaza, 2 yogures, un poco de miel y el zumo de un limón. Mezclar bien todos los ingredientes.**
- **Para terminar, añadimos la salsa a la ensalada. Removemos y ¡listo!**

Receta: ENSALADA ARCOIRIS

Autor/a: Aroa I4A



INGREDIENTES:

- * Zanahoria
- * Tomate
- * Guisante
- * Maíz
- * Achicoria



ELABORACIÓN:

- **Lavamos y cortamos en trozos pequeños el tomate, la zanahoria y la achicoria.**
- **Sobre un plato grande ponemos trozos de tomate formando el arco exterior del arcoíris.**
- **El siguiente arco lo haremos con los trozos de zanahoria.**
- **A continuación, pondremos el maíz, después los guisantes y por último, la achicoria.**
- **La aliñamos como nos guste y tenemos un sanísimo arcoíris.**



Receta: ENSALADA CON NARANJA

Autor/a: Miriam 4ºB



INGREDIENTES:

- *200 gr escarola
- *50 gr rúcula
- *Cebollino
- *2 naranjas
- *300 gr queso de rulo
- *50 gr pistachos
- *5 Cdas aceite de oliva
- *1 Cda vinagre de Jerez
- *Sal



ELABORACIÓN:

- **Lavar, secar y trocear la escarola y la rúcula y el cebollino.**
- **Cortar 1 naranja y media en gajos.**
- **Pelar y picar los pistachos.**
- **Preparar la vinagreta poniendo del aceite, el vinagre, dos cucharadas de zumo de naranja, sal y dos cucharadas de cebollino picado.**
- **Servir: la escarola y la rúcula en la base, encima el queso cortado en rodajas, los pistachos y por último añadir la vinagreta.**

Receta: ENSALADA DE FRUTA CON PLÁTANO

Autor/a: Nahara I3A, Yesly I4B,
Enmanuel I5B, Ian 1ºA



INGREDIENTES:

- * Plátanos
- * Manzanas
- * Naranjas
- * Mandarinas
- * Pera
- *Kiwi
- *Azúcar



ELABORACIÓN:

- **Pelamos y cortamos todas frutas en trozos muy pequeños.**
- **Le añadimos zumo de naranja o azúcar al gusto. ¡A merendar!**



Receta: ENSALADA DE FRUTAS SIN PLÁTANO

Autor/a: Alessa I3A y Tiago 5ºB

INGREDIENTES:

- * Manzana
- * Uvas
- * Kiwi
- * Ciruela
- * Fresas
- * Pera



ELABORACIÓN:

- **Lavar, pelar y cortar todas las frutas.**
- **Servir en un plato o fuente.**

Receta: ENSALADA DE SALMÓN Y AGUACATE

Autor/a: Erika 5ºB



INGREDIENTES:

- * Aguacate
- * Tomate
- * Pimiento
- * Cebolla
- * Salmón
- * Aceite de oliva
- * Vinagre



ELABORACIÓN:

- **Picar las verduras en trozos muy pequeños y aliñar.**
- **Coger lonchas de salmón ahumado, poner encima las verduras y el aguacate y enrollar.**
- **Servir varios rollitos en el mismo plato poniendo en el centro o por arriba más verdura con el aguacate.**



Receta: ENSALADA DE JUDÍAS VERDES

Autor/a: Elena 4ºA



INGREDIENTES:

- *500 gr. judías verdes
- *3 huevos
- *1 cebolleta fresca
- *1 pimiento verde
- *1 lata de pimiento asado rojo
- *Atún en aceite
- *Tomates cherry
- *Sal
- *Vinagre
- *Aceite



ELABORACIÓN:

- **Lavar y cortar las judías verdes. Hervir**
- **Cocer los huevos.**
- **Picar la cebolleta y el pimiento en trozos pequeños.**
- **Una vez cocidas las judías verdes se escurren y se mezclan con el resto de los ingredientes.**
- **Aliñar con aceite, vinagre y sal.**

Receta: ENSALADA MIXTA

Autor/a: Luka 2ºA



INGREDIENTES:

- *Pimiento
- *Tomate
- *Huevo cocido
- *Espárragos
- *Guisantes
- *Maiz dulce
- *Atún
- *Aceite de oliva



ELABORACIÓN:

- **Lavar y cortar las verduras.**
- **Poner en un bol grande todos los ingredientes cortados y aliñar con aceite y sal.**



Receta: ENSALADA MULTICOLOR

Autor/a: Eduardo I3A



INGREDIENTES:

- * Rúcula
- * Canónigos
- * Maíz
- * Aceitunas
- * Remolacha
- * Aguacate
- * Tomate cherry
- * Frutos secos
- * Aceite
- * Vinagre de módena
- * Sal



ELABORACIÓN:

- **Lavamos y cortamos las verduras al gusto.**
- **Las ponemos en una fuente y añadimos los frutos secos.**
- **Por último, aliñamos con aceite, vinagre de Módena y sal.**

Receta: ENSALADA PAYASO

Autor/a: Brianna Sofía 1ºC



INGREDIENTES:

- *2 remolachas
- *1 zanahoria
- *2 huevos
- *1 tomate
- *zumo de lima
- *1/2 cebolla
- *Mahonesa
- *Sal y aceite de oliva



ELABORACIÓN:

- **Poner a cocer los huevos.**
- **Rallar la zanahoria y cortar a trozos el tomate, la cebolla y las remolachas.**
- **Añadir los huevos ya cocidos y cortados a trocitos.**
- **Aliñar con sal, lima, aceite y mahonesa.**
- **Mezclar todos los ingredientes.**



SOPAS Y CREMAS





Receta: CREMA DE CALABACÍN Y BRÓCOLI

Autor/a: Antonio Jesús 3ºA



INGREDIENTES:

- *Manzana
- *Calabacín
- *Brocolí
- *Ajo
- *Queso
- *Pastilla avecrem
- *Perejil



ELABORACIÓN:

- **Lavar y pelar las verduras.**
- **Poner en agua a hervir las verduras junto la pastilla de avecrem hasta que estén tiernas.**
- **Se añade el queso y se bate**
- **Se sirve y se le pone perejil de adorno.**

Receta: CREMA DE CALABACÍN

Autor/a: Javier I4B



INGREDIENTES:

- *2 Calabacines
- *2 zanahorias
- *Una patata
- *Una cebolla



ELABORACIÓN:

- **Lavar, pelar y cortar las verduras.**
- **Refreir con un poco de aceite la cebolla. Cuando esté blanquecina añadimos el resto de las verduras y cubrimos con agua.**
- **Dejamos cocer a fuego medio hasta que las verduras estén tiernas.**
- **Por último, batimos las verduras para conseguir una crema y servimos.**



Receta: CREMA DE CALABAZA

Autor/a: India I4A y Jadel 1ºB



INGREDIENTES:

- * Calabaza
- * Patata
- * Cebolla
- * Agua
- * Sal
- * Nata



ELABORACIÓN:

- **Se pelan y se cortan las verduras.**
- **Se meten las verduras en el agua con un poco de sal y se ponen a hervir.**
- **Cuando las verduras están blanditas se baten y se les echa la nata.**
- **Ya tenemos la crema lista.**
- **Cuando la sirvamos podemos añadirle picatostes.**

Receta: CREMA DE CALABAZA SIN NATA

Autor/a: María 6ºA



INGREDIENTES:

- * ½ calabaza
- * 2 patatas
- * 2 zanahorias
- * 1 puerro
- * 1 cebolla
- * Agua
- * Aceite de oliva
- * Sal
- * 3 lonchas de queso



ELABORACIÓN:

- **Pelar y cortar todas las verduras.**
- **Echar 2 cucharadas de aceite de oliva en una olla, añadir las verduras y cubrir con agua con un poco de sal. Hervir hasta que estén tiernas.**
- **Cuando las verduras están blanditas, batir y añadir el queso.**
- **Ya tenemos la crema lista.**



Receta: CREMA DE JUDÍAS Y GAMBAS

Autor/a: Francisco 4ºB



INGREDIENTES:

- *500 gr. judías verdes
- * 2 patatas
- *1 cebolla
- *8 gambas
- *Aceite de oliva
- *sal



ELABORACIÓN:

- **Lavar, pelar y cortar las verduras.**
- **Rehogar la cebolla en una cacerola con aceite de oliva hasta que tome color.**
- **Agregar las judías y las patatas. Cubrir con litro y medio de agua y poner sal.**
- **Cocer durante 25 minutos.**
- **Batir.**
- **Saltear las gambas ya peladas ya peladas con aceite y sal.**
- **Servir la crema en platos y poner 2 gambas encima de cada ración.**

Receta: CREMA DE VERDURAS CON JAMÓN

Autor/a: Chloe I3B



INGREDIENTES:

- *Zanahoria
- *Calabacín
- *Puerro
- *Nabo
- *Brócoli
- *Patatas
- *Cebolla y ajo
- *Sal y aceite de oliva
- *Tacos de jamón serrano
- *Queso para gratinar.



ELABORACIÓN:

- **Lavamos todas las verduras, las pelamos y las ponemos a cocer durante 15 minutos.**
- **Una vez esté todo bien cocido lo batimos con un poco de agua.**
- **Cuando esté hecha la crema le echamos los taquitos de jamón y el queso para gratinar y ¡listo!**



Receta: CREMA DE VERDURAS(ROBOT DE COCINA)

Autor/a: Carmen 1ºA



INGREDIENTES:

- * Ajo
- * Cebolla
- * Patata
- * Calabacín
- * Zanahoria
- * Pimiento
- * Tomate
- * Sal y pimienta
- * Cúrcuma
- * Ajo en polvo
- * 300ml de agua
- * 300 ml de leche



ELABORACIÓN:

- **Pelamos y cortamos las verduras.**
- **Ponemos todas las verduras en el vaso del robot.**
- **Añadimos una pizca de sal, cúrcuma, pimienta y ajo en polvo.**
- **Añadimos el agua y la leche y lo ponemos en marcha.**
- **En 24 minutos tendremos una saludable crema de verduras.**

Receta: CREMA DE VERDURAS

Autor/a: Esmeralda I5A, Ariadna I5B



INGREDIENTES:

- *Zanahorias
- *Nabo
- *Apio
- *Puerro
- *Judías verdes
- *Calabacín
- *Patata
- *Quesito(opcional)
- *Aceite oliva y sal



ELABORACIÓN:

- **Pelar y trocear todas las verduras.**
- **Ponerlas a cocer en una olla con aceite y sal hasta que las verduras estén tiernas.**
- **Si se quiere se puede añadir queso antes de batir.**
- **Batir y servir.**
- **Como opción se le pueden poner picatostes al momento de emplatar.**



Receta: PURÉ DE VERDURAS Y POLLO

Autor/a: Borja 5ºB

INGREDIENTES:

- *Judías verdes
- *Zanahorias
- *Puerro
- *Calabacín
- *Aceite de oliva
- *Sal
- *Agua



ELABORACIÓN:

- **Sofreír el puerro en aceite de oliva en una olla.**
- **Pelar y cortar las judías verdes, zanahorias y calabacín. Añadir al puerro y cubrir con agua.**
- **Añadir el pollo y la sal. Dejar hervir.**
- **Cuando todo esté cocido, batir hasta conseguir una crema.**

Receta: SOPA DE REMOLACHA (DE RUSIA)

Autor/a: Karina 5ºA



INGREDIENTES:

- *Carne de cerdo
- *Patatas
- *Remolacha
- *Col
- *Zanahoria
- *Cebolla
- *Sal
- *Pimienta negra
- *Eneldo
- *Perejil
- *Nata fresca



ELABORACIÓN:

- **Hacer un caldo de carne en una olla con sal.**
- **Por otro lado, hacer sofrito con cebolla y zanahoria. Añadir la remolacha rallada y reservar.**
- **Poner en la olla con el caldo las patatas cortadas y la col cortada.**
- **Cuando la patata esté lista, añadir el sofrito en la olla y dejar que hierva. Poner pimienta negra al gusto.**
- **Servir en un plato hondo y echar encima el perejil, el eneldo y una cucharadita de nata fresca.**



Receta: SOPA DE VERDURAS CON POLLO

Autor/a: Juan Sebastián 1ºA

INGREDIENTES:

- * Pollo
- * Cebolla
- * Tomate
- * Zanahorias
- * Patata
- * Judías verdes
- * Especies al gusto
- * Pasta de fideos.



ELABORACIÓN:

- **Poner a cocinar el pollo en una cazuela de agua con sal y las especias que nos gusten.**
- **Mientras tanto, pelar y cortar todas las verduras.**
- **Cuando ya esté hirviendo el pollo, añadimos todas las verduras.**
- **Cuando las verduras estén ya casi cocidas se añade un puñadito de pasta de fideos finos.**

Receta: SOPA HARIRA CRACIAS

Autor/a: Malak I4A, Omeniya 2ºA



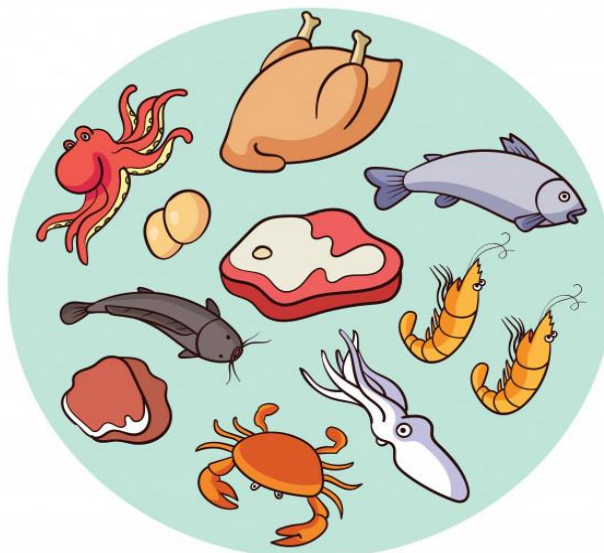
INGREDIENTES:

- * ½ tomate
- * ¼ cebolla
- * 2 ramas de apio
- * Cilantro
- * Perejil
- * Tomate triturado
- * 1 Cda tomate concentrado
- * Canela
- * Cúrcuma
- * Pimienta negra y sal.



ELABORACIÓN:

- **Se lavan y cortan muy finas las verduras.**
- **Se pone todo a cocer.**



RECETAS

VARIAS





Receta: ALCACHOFAS CON ALMEJAS

Autor/a: Lara 5°C



INGREDIENTES:

- *8 alcachofas
- *250 gr almejas
- *1 cebolla
- *3 dientes de ajo
- *8 almendras
- *1 rebanada de pan
- *Unas hebras de azafrán
- *1/2 vaso de vino
- *4 Cdas aceite
- *Agua
- *Sal



ELABORACIÓN:

- **Cocer las alcachofas en agua con sal durante 20 minutos. Escurrir y reservar.**
- **Sofreír en una sartén con el aceite la cebolla y los dientes de ajo.**
- **Tostar el pan y majar junto con las almendras en un mortero. Añadir a la sartén.**
- **Incorporar las alcachofas, el vino y el azafrán. Añadir un poco de agua y dejar hervir 10 minutos.**
- **Echar las almejas y esperar hasta que se abran y listo para comer.**



Receta: BARQUITOS DE VERDURA

Autor/a: Taylor I3A



INGREDIENTES:

- * 2 calabacines
- * ¼ de cebolla
- * 1/2 diente de ajo
- * 2 zanahorias
- * ½ pimiento verde
- * ¼ pimiento rojo
- * 1 patata mediana
- * 4 Cdas de maíz
- * 1 latita de atún (opcional)
- * Queso rallado al gusto
- * Aceite de oliva
- * Sal y pimienta



ELABORACIÓN:

- **Lavar bien todas las hortalizas y cortarlas en trozos muy pequeños.**
- **Cortar los calabacines por la mitad y asarlos en el horno o microondas hasta que estén blandos. Retirar con una cuchara la carne y pipas del interior.**
- **En una sartén con un chorrito de aceite, pochar la cebolla y el ajo. Agregar los pimientos y por último la zanahoria, rehogar hasta que las verduras estén blanditas.**
- **Cocinar una patata con piel 5 minutos en el microondas o cocida y agregarla a la sartén sin piel y en daditos para terminar de dorarla.**
- **En el último momento agregar el maíz, el atún y el queso(estos dos últimos opcionales)**
- **Rellenar las barquitas de calabacín con las verduras y decorar con una “vela” hecha con zanahoria pinchada en un palillo.**



Receta: BURRITO DE TORTILLA DE VERDURAS

Autor/a: Nordin 4ºB



INGREDIENTES:

- *Tortillas de trigo
- *Huevos
- *Verduras variadas:
cebolla, calabacín,
pimientos...



ELABORACIÓN:

- **Lavar y cortar las verduras. Pueden ser estas u otras que nos gusten.**
- **Poner la cebolla en una sartén y cuando esté dorada añadir las verduras que queramos. Cuando estén tiernas las apartamos.**
- **Batir un huevo y añadir parte de las verduras que hemos cocinado.**
- **En una sartén pequeña cuajar una tortilla.**
- **Poner la tortilla de trigo encima, dar la vuelta, poner queso y doblar.**

Receta: BURRITOS DE CARNE CON VERDURAS

Autor/a: Ángel 1ºA



INGREDIENTES:

- *Lechuga
- *Pimiento rojo
- *Pimiento verde
- *Cebolla
- *Carne picada
- *Tortillas integrales
- *Aceite oliva



ELABORACIÓN:

- **Sofreír en una sartén con un poco de aceite todas las verduras. Cuando estén listas, apartar y reservar.**
- **Poner la carne al fuego con un poco de aceite e ir removiendo para que se cocine bien y entonces añadiremos las verduras cocinadas anteriormente. Remover.**
- **Ponemos una tortilla integral en un plato, le ponemos un par de cucharadas de la mezcla de la carne y la verdura, añadimos un poco de lechuga y envolvemos.**
- **La ponemos en la sartén para que se dore la masa y listo para comer.**



Receta: COLIFLOR GRATINADA

Autor/a: Carmen 1ªA



INGREDIENTES:

- * Coliflor
- * Cebolla
- * Aceite de oliva
- * Bacon
- * Leche
- * Harina
- * Queso rallado



ELABORACIÓN:

- **Lavamos y cortamos la coliflor.**
- **Cocemos la coliflor en una olla con agua y sal.**
- **Refreimos en una sartén el bacon y dejamos apartado.**
- **Refreimos en una sartén con aceite de oliva la cebolla. Añadimos la harina y la leche para hacer la salsa de bechamel y batimos.**
- **En una fuente de horno ponemos la coliflor, la cubrimos con la salsa y por encima ponemos el bacon y el queso rallado.**
- **Metemos en el horno a 170°C. durante 20 minutos.**

Receta: CONEJO Y VERDURAS

Autor/a: Noemí I4B



INGREDIENTES:

- * 1 conejo troceado
- * Arroz
- * Cebolla
- * Ajo
- * Alcachofas
- * Setas
- * Pimiento verde
- * Calabacín
- * Pimienta y sal
- * Tomillo
- * Aceite de oliva



ELABORACIÓN:

- **En una sartén grande con aceite de oliva refreir el conejo salpimentado y apartar.**
- **En ese mismo aceite, rehogar todas las verduras hasta que estén tiernas.**
- **Entonces volvemos a añadir el conejo, tomillo y agua.**
- **Cuando el caldo vuelva a hervir, añadimos el arroz.**
- **Cuando el caldo se consuma y el arroz esté tierno, apagamos el fuego y dejamos reposar unos minutos antes de servir.**



Receta: CUSCUS

Autor/a: Youssef 2ºA



INGREDIENTES:

- *1 kilo de cuscús
- *1 kilo carne
- *Patata
- *Cebolla
- *Zanahoria
- *Calabacín
- *Calabaza
- *Col
- *Tomate
- *Nabo
- *Pimienta negra y sal
- *Canela
- *Cúrcuma



ELABORACIÓN:

- **Lavar y cortar las verduras. Cocer al vapor.**
- **Cocinar la carne en una sartén con un poco de aceite y las especias.**
- **Cocer el cuscús.**
- **Emplatar con el cuscús en el fondo de la fuente, encima la carne y todas las verduras.**

Receta: ESPÁRRAGOS REVUELTOS

Autor/a: Lucía 6ºA



INGREDIENTES:

- *Espárragos
- *Trocitos de jamón
- *Aceite de oliva



ELABORACIÓN:

- **Lavar y trocear los espárragos.**
- **Poner aceite en una sartén, cuando esté caliente rehogamos los trocitos de jamón.**
- **Después añadir los espárragos y rehogar hasta que estén tiernos.**



Receta: ESPINACAS A LA JIENENSE

Autor/a: Ainhoa 5ºB



INGREDIENTES:

- *Espinacas
- *Ajo
- *Pan
- *Piel naranja
- *Huevos
- *Aceite
- *Sal
- *Pimienta



ELABORACIÓN:

- **Cocer las espinacas en agua con sal. Ecurrir.**
- **En una sartén con un poco de aceite dorar el ajo con la piel de naranja. Añadir el pan a la sartén para que se tueste.**
- **Retirar la piel de la naranja y majar el ajo con el pan y reservar.**
- **Poner en una sartén las espinacas y rehogar. Añadir el majado de pan, los huevos, la sal y la pimienta y remover.**

Receta: ESTOFADO DE TERNERA

Autor/a: Marta 2ºA



INGREDIENTES:

- *500 gr de carne de ternera a trozos
- *3 patatas
- *3 zanahorias
- *250gr menestra de verduras
- *1 cebolla
- *1 vaso de vino blanco
- *3 hojas de laurel
- *Aceite
- *Sal



ELABORACIÓN:

- **En la olla exprés se pone un poco de aceite y se fríe la cebolla.**
- **Añadir la carne y dorar.**
- **Echar el vino blanco y dejar reducir.**
- **Se añaden las patatas cortadas en trocitos, las zanahorias a rodajitas y la menestra. Poner el laurel, un poco de sal y cubrir todo con agua.**
- **Se cierra la olla y se pone a fuego medio durante 50 minutos.**



Receta: GARBANZOS CON ESPINACAS

Autor/a: Víctor 1ºC



INGREDIENTES:

- *Espinacas
- *Pan tostado
- *Ajo
- *Garbanzos
- *Pimentón dulce
- *Pimentón picante



ELABORACIÓN:

- **Poner la noche anterior los garbanzos a remojo.**
- **Cocer los garbanzos. (También se pueden comprar en conserva ya cocidos)**
- **Por otro lado, sofreír las espinacas con sal en una cazuela.**
- **Para hacer el majado poner pan tostado, ajo, pimentón y agua. Batir.**
- **Una vez listas las espinacas, añadimos los garbanzos escurridos y el majado. Remover y cocinar durante 15 minutos.**

Receta: GAZPACHO

Autor/a: María 2ºA



INGREDIENTES:

- *Tomate
- *Pepino
- *Pimiento verde
- *Cebolla
- *Ajo
- *Sal
- *Aceite
- *Vinagre



ELABORACIÓN:

- **Se lavan y cortan las verduras en trozos pequeños.**
- **Se ponen todos los ingredientes juntos en el vaso de la batidora.**
- **Enfriar en la nevera y listo para tomar.**



Receta: GLULASH DE POLLO

Autor/a: Vyolettha 6ºA

INGREDIENTES:

- *Brócoli
- *Patata
- *Zanahoria
- *Judías verdes
- *Ajo
- *Tomate
- *Cebolla
- *Pollo
- *Comino
- *Pimienta
- *Colorante
- *Aceite de oliva
- *Soja
- *Sal



ELABORACIÓN:

- **Poner aceite en una sartén y rehogar el ajo y el pollo.**
- **Cuando el pollo esté listo agregamos la cebolla y el tomate rallados, colorante, comino, sal y pimienta. Dejar unos minutos.**
- **Ir añadiendo las verduras comenzando por las judías verdes y las zanahorias. Remover y dejar cocinar un par de minutos.**
- **Añadir el resto de las verduras y remover unos minutos.**
- **Agregar un vaso de agua y un chorrito de soja. Dejamos cocinar unos 25 minutos removiendo de vez en cuando hasta que las verduras estén tiernas.**

Receta: GUACAMOLE CON MANGO

Autor/a: Matías 5ºB



INGREDIENTES:

- *2 aguacates
- *Zumo de una lima
- *1 tomate pequeño
- *1 mango mediano
- *Sal
- *Nachos



ELABORACIÓN:

- **Trocear el tomate y el mango en trozos muy pequeños.**
- **Pelar los aguacates y machacarlos con un tenedor en un bol. Añadir el zumo de lima.**
- **Cuando tiene la textura que nos gusta, añadir la lima, el tomate y la sal. Remover.**
- **Servir con los nachos para acompañar.**



Receta: GUACAMOLE

Autor/a: Luna 5ºA



INGREDIENTES:

- *1 Aguacate
- *Tomate
- *Cebolla
- *Aceite
- *Sal
- *Pimienta



ELABORACIÓN:

- **Machacar el aguacate con el tenedor.**
- **Cortar a taquitos medio tomate y un cuarto de cebolla muy fina.**
- **Mezclar todo con un poco de aceite, sal y pimienta.**

Receta: HAMBURGUESAS DE BRÓCOLI Y ZANAHORIA

Autor/a: Alicia 1ºB



INGREDIENTES:

- *Brócoli
- *Patata
- *Zanahoria
- *Huevo
- *Pan rallado



ELABORACIÓN:

- **Pelar y cortar todas las verduras**
- **Cocer en una olla con sal.**
- **Cuando estén tiernas, escurrir y machacar formando un puré.**
- **Añadir el huevo batido y un poco de pan rallado**
- **Formar las hamburguesas y cocinarlas a la plancha.**



Receta: LENTEJAS CON VERDURAS

Autor/a: Elsa I4B, Cloe 2ºA



INGREDIENTES:

- * Lentejas
- * Chorizo
- * Pimiento verde
- * Pimiento rojo.
- * Patata
- * Cebolla
- * Zanahoria
- * Apio
- * Laurel
- * Azafrán
- * Sal y pimienta



ELABORACIÓN:

- **La noche anterior pondremos las lentejas a remojo.**
- **Se cortan todas las verduras.**
- **Se añaden todos los ingredientes a la olla y se cubre de agua.**
- **Lo tapamos y lo dejamos cocer 25 minutos a fuego medio.**

Receta: MACARRONES CON ESPINACAS Y JAMÓN

Autor/a: Martina 5ºC



INGREDIENTES:

- * 350 gr macarrones integrales
- * 1 bolsa de espinacas tiernas
- * 1 cebolla
- * 1 diente de ajo
- * 2 lonchas finas de jamón curado
- * 250 gr mozzarella
- * 2 Cdas mantequilla
- * 4 Cdas queso rallado
- * Sal y pimienta



ELABORACIÓN:

- **Cocer los macarrones en abundante agua con sal. Cuando estén "al dente", escurrir.**
- **Lavar y picar las espinacas.**
- **Pelar y cortar la cebolla y el ajo.**
- **Rehogar en una sartén con un poco de aceite la cebolla y el ajo durante 5 minutos. Añadir las espinacas y el jamón y sofreír 2-3 minutos más.**
- **Agregar la pasta, salpimentar e incorporar la mozzarella cortada.**
- **Poner todo en una fuente apta para horno untada previamente con mantequilla.**
- **Espolvorear queso rallado y gratinar 10 minutos en el horno.**



Receta: MINI PIZZAS DE VERDURAS

Autor/a: Nerea I5B



INGREDIENTES:

- *Queso
- *Tomate frito
- *Guisantes
- *Champiñones
- *Pimiento verde y rojo
- *Jamón cocido.
- *Tortita de trigo
- *Aceite oliva



ELABORACIÓN:

- **Cortamos las verduras en trozos muy pequeños y los sofreímos en una sartén con un poco de aceite de oliva.**
- **Cortamos la tortita de trigo en 4 partes.**
- **Echamos tomate en cada una de las partes y lo extendemos.**
- **Ponemos un poco de verdura bien repartida por la superficie y trocitos de jamón cocido.**
- **Por último, ponemos queso.**
- **Cerramos cada una de las mini pizzas uniendo los dos picos al centro y las metemos en la sandwichera.**

Receta: PAELLA

Autor/a: Ariana 2ºA



INGREDIENTES:

- *Arroz
- *Pimientos
- *Ajo
- *Tomate
- *Pollo
- *Gambas
- *Almejas
- *Azafrán
- * Sal
- *Aceite



ELABORACIÓN:

- **Echar el aceite, ajo, pimientos y tomate todo picado a freír en una sartén.**
- **Cuando la verdura esté pochada, añadir el pollo, las gambas y las almejas.**
- **Después añadir agua, sal y azafrán.**
- **Cuando hierva el caldo, echar el arroz y dejar cocer hasta que esté tierno.**



Receta: PAN CHATO DE BRÓCOLI

Autor/a: Gaby I5A y HERMANO 6ºA



INGREDIENTES:

- *Brócoli
- *Harina de arroz
- * 4 Huevos
- *Sal
- *Especias al gusto.



ELABORACIÓN:

- **Dejar el brócoli en remojo durante un rato y después secarlo bien,**
- **Cortar a trozos y triturar hasta que tenga el tamaño de un grano de arroz.**
- **Batir los huevos en un bol grande, añadir la harina de arroz y el brócoli. Poner sal al gusto y remover.**
- **Extender la masa en una bandeja de horno forrada con papel vegetal y hornear hasta que esté dorada.**
- **Este pan nos sirve para comerlo sólo o con aguacate o incluso como base de pizza.**

Receta: PASTEL DE VERDURAS

Autor/a: Manuel 4ºA



INGREDIENTES:

- *2 calabacines
- *4 zanahorias
- *6 champiñones
- *1 cebolla
- *3 ajos
- *4 huevos
- *1 ½ vaso de leche
- *Sal y Pimienta
- *Aceite de oliva



ELABORACIÓN:

- **Lavar, pelar y cortar todas las verduras en trozos muy pequeños.**
- **Poner en una sartén un poco de aceite de oliva. Cuando esté caliente echar el ajo picadito y la cebolla.**
- **Cuando esté pochada la cebolla añadir el resto de las verduras y salpimentamos.**
- **Una vez cocinadas las verduras se mezclan con los huevos batidos y se pone la masa en una bandeja de horno forrada con papel vegetal.**
- **Hornear unos 50 minutos.**



Receta: PISTO MANCHEGO

Autor/a: Paula 5ºA

INGREDIENTES:

- *1 cebolla
- *3 dientes de ajo
- *1/2 pimiento verde
- *1/2 pimiento rojo
- *1/2 pimiento amarillo
- *1 calabacín
- *400gr Tomate tritur.
- *1 cdita azúcar
- *Sal y AVECREM
- *1 vaso vino blanco
- *1 hoja de laurel
- *1 patata



ELABORACIÓN:

- **Lavar y trocear todas las verduras**
- **Calentar el aceite y poner el ajo y la cebolla. Cuando estén pochadas añadir el resto de las verduras y dejar sofreír durante unos 5 minutos.**
- **Añadir sal, laurel, una pastilla de avecrem y el vino blanco.**
- **Cuando el vino se haya evaporado añadir la lata de tomate y el azúcar. Dejar refreír durante 10 minutos y estará listo.**
- **Como sugerencia se puede servir con un huevo frito encima.**

Receta: PISTO

Autor/a: Miguel Ángel 5ºC



INGREDIENTES:

- *3 cebollas
- *2 tomates
- *1 pimiento rojo
- *2 pimientos verdes
- *2 berenjenas
- *1 cdita sal
- *1 cdita orégano
- *1/2 cdita comino
- *Aceite de oliva



ELABORACIÓN:

- **Picar todas las verduras en trozos pequeños.**
- **Dejar las berenjenas picadas en agua.**
- **Poner a sofreír con un buen chorro de aceite las cebollas y los pimientos.**
- **Cuando estén pochados añadir las berenjenas escurridas y los tomates.**
- **Añadir la sal, el orégano y el comino.**
- **Freír a fuego lento hasta que todas las verduras estén tiernas.**



Receta: PIZZA VEGETARIANA

Autor/a: Angelimar 3ºA



INGREDIENTES:

Para la masa:

- *Avena
- *2 Huevos
- *Semillas de chía
- *Brocoli triturado

Para la pizza:

- *Salsa de tomate
- *Queso rallado
- *Pimiento rojo
- *Pollo(opcional)



ELABORACIÓN:

- **Poner el brócoli triturado en un bol grande.**
- **Añadir los dos huevos, una cucharada de semillas de chia y un vaso de avena. Mezclar todo.**
- **Poner la masa en una bandeja de horno forrada con papel vegetal y le damos la forma redonda de la pizza.**
- **Hornear durante 15 minutos.**
- **Sacar del horno pasado ese tiempo. Poner salsa de tomate, pimiento rojo y queso rallado. (Además de todos los ingredientes que se quieran)**
- **Hornear 5 minutos más y ¡listo para comer!**

Receta: POLLO CON COLIFLOR

Autor/a: Nuria 4ºB



INGREDIENTES:

- *1 Coliflor
- *Pechuga de pollo
- *Aceite oliva
- *Ajo
- *Pimienta
- *Sal



ELABORACIÓN:

- **Lavar y trocear la coliflor.**
- **Cocer en agua hirviendo. Cuando esté tierna, escurrir y reservar.**
- **Salpimentar los filetes de pechuga de pollo. Poner un poco de aceite en la plancha o sartén y pasar los filetes.**
- **Servir los filetes acompañados de coliflor.**



Receta: SALMOREJO

Autor/a: Daniela I3A, Ángel 6ºA



INGREDIENTES:

- * Tomate
- * Pan
- * Sal
- * Aceite de oliva
- * Ajo.
- * Huevo cocido
- * Jamón serrano



ELABORACIÓN:

- **Pelamos los tomates y el diente de ajo.**
- **Cortamos el pan y lo ponemos junto con los tomates, el ajo, el aceite y la sal y batimos hasta que tenga la textura que nos guste.**
- **Cuando lo sirvamos, le ponemos por encima el huevo cocido y los taquitos de jamón.**

Receta: SETAS REVUELTAS CON HUEVO

Autor/a: Catalaya I5B



INGREDIENTES:

- * Aceite de oliva
- * Ajo
- * Setas
- * Vino blanco
- * Huevos
- * Sal



ELABORACIÓN:

- **Poner un poco de aceite en una sartén y refreír ajo picado.**
- **Cuando se empiece a dorar el ajo, añadimos las setas cortadas en trozos.**
- **Cuando estén casi hechas las setas le añadiremos un chorrito de vino. Dejaremos que hierva para que se evapore el alcohol.**
- **Por último, echaremos los huevos y revolveremos hasta que se cuajen.**

¡Listo para servir!



Receta: SNAK DE PATATA

Autor/a: Sara 4ºB



INGREDIENTES:

- *Cáscara de patata
- *Aceite de oliva
- *Sal



ELABORACIÓN:

- **Lavar muy bien la cáscara de la patata.**
- **Freir en sartén o freidora hasta que esté dorada.**
- **Echar sal al gusto.**

Receta: SUSHI

Autor/a: Abde 4ºB



INGREDIENTES:

- *Una taza de arroz
- *Vinagre de manzana
- *Hojas de algas "luri"
- *Aguacate
- *Zanahoria
- *Pepino
- *Salmón
- *Boca de mar
- *Salsa de soja
- *Wasabi



ELABORACIÓN:

- **Cocer el arroz.**
- **Extender las hojas de algas**
- **Poner una capa de arroz y los ingredientes que queramos.**
- **Enrollar.**



Receta: TALLARINES CON TOMATES CHERRY Y QUESO

Autor/a: Abdelghani I4A



INGREDIENTES:

- * Tallarines
- * Queso
- * Tomates cherry
- * Especias:
Pimienta picante,
jengibre, ajo molido,
comino, orégano
- * Nata
- * Sal
- * Aceite de oliva



ELABORACIÓN:

- **Cortamos los tomates por la mitad y el queso a trozos.**
- **Se ponen los tomates y el queso en una sartén con aceite de oliva, sal, pimienta picante, jengibre, ajo molido, comino y orégano a fuego lento y lo tapamos. Lo dejamos hasta obtener una salsa.**
- **Ponemos agua a hervir para cocer la pasta.**
- **Una vez fundido el tomate con el queso y las especias, añadimos la nata a la sartén, mezclamos bien y lo dejamos a fuego lento un par de minutos.**
- **Cuando la pasta esté cocida la escurrimos, la ponemos en un plato y añadimos la salsa por encima.**



Receta: TALLARINES FINOS CON VERDURAS

Autor/a: María 4ªA



INGREDIENTES:

- *Tallarines finos
- *Aceite vegetal
- *Ajo
- *Cebolla
- *Zanahorias
- *Pimientos amarillos
- *Pimientos rojos
- *Guisantes
- *Calabacines rallados
- *Salsa de soja
- *Miel
- *Vinagre de vino blanco



ELABORACIÓN:

- **Cocer los tallarines según instrucciones del paquete. Escurrir y pasar por agua fría.**
- **Poner el aceite en una olla grande. Poner el ajo, la cebolla, la zanahoria, los pimientos y los guisantes congelados. Cocinar a fuego alto durante 2-3 minutos.**
- **Rallar los calabacines y añadir al resto de las verduras.**
- **Mezclar los tallarines con todas las verduras y rehogar.**
- **Añadir la salsa de soja, la miel y el vinagre. Volver a remover.**
- **Servir de inmediato.**

Receta: TORTILLA DE CALABACÍN

Autor/a: Valeria 13A, Carmen 1ªA



INGREDIENTES:

- * Calabacín
- * 1 huevo
- * Aceite de oliva
- * Sal
- * Tomate



ELABORACIÓN:

- **Pelamos y cortamos el calabacín en trozos pequeños.**
- **En una sartén con un poco de aceite de oliva rehogamos el calabacín hasta que esté tierno.**
- **Batimos el huevo y se lo añadimos al calabacín en la sartén para cuajar la tortilla.**
- **Lo podemos acompañar con unas rodajas de tomate natural.**



Receta: TORTITAS DE VERDURAS

Autor/a: Noha I5A



INGREDIENTES:

- *Patatas
- *Champiñones
- *Guisantes
- *Zanahorias
- *Calabacín
- *perejil
- *Huevos
- *Sal y pimienta
- *Leche
- *Queso parmesano



ELABORACIÓN:

- **Pelamos y cortamos todas las verduras en trozos muy pequeños.**
- **Las rehogamos en una sartén con aceite de oliva hasta que estén blandas.**
- **Batimos los huevos con la leche en un bol grande.**
- **Añadimos las verduras cocinadas y el queso a la mezcla del huevo y removemos.**
- **Con una sartén pequeña cuajaremos las tortitas con la forma que queramos.**

Receta: TOSTA DE GUACAMOLE Y TOMATE

Autor/a: Sara 1ºB



INGREDIENTES:

- *Pan pueblo
- *Guacamole
- *Tomate
- *Huevo



ELABORACIÓN:

- **Cortar el tomate en trozos pequeños y cocer el huevo en un cacillo con agua.**
- **Coger dos rebanadas de pan de pueblo y tostar.**
- **Untar el pan con el guacamole.**
- **Sobre el guacamole pondremos trocitos de tomate.**
- **Para terminar, poner unas rodajitas de huevo cocido.**



Receta: VERDURAS AL HORNO

Autor/a: Brittany 2ºA



INGREDIENTES:

- *2 calabacines grandes
- *2 tomates medianos
- *1 cebolla
- *Sal
- *Pimienta negra
- *Aceite de oliva



ELABORACIÓN:

- **Lavamos las verduras y las cortamos en rodajas.**
- **Ponemos las rodajas de verdura bien colocadas en filas del mismo tipo en una bandeja de horno.**
- **Echamos un poco de aceite de oliva, sal y pimienta.**
- **Horneamos hasta que las verduras estén tiernas.**

Receta: VERDURAS AL VAPOR CON PESCADO

Autor/a: Nizar 1ºB



INGREDIENTES:

- *Una patata
- *Dos zanahorias
- *Judías verdes
- *Filete de merluza
- *Aceite de oliva



ELABORACIÓN:

- **Pelamos las verduras y las cortamos a trozos pequeños. Las ponemos al vapor.**
- **Por otro lado, hacemos la merluza a la plancha.**
- **Servimos la merluza junto con las verduras al vapor a las que podemos añadir un chorrito de aceite de oliva y sal.**



POSTRES





Receta: ANIMALES CON FRUTA

Autor/a: Lucía I3A



INGREDIENTES:

- * Plátano
- * Piña
- * Frambuesas
- * Mandarinas
- * Fresas
- * Aceitunas
- * Zanahoria



ELABORACIÓN:

- **LEÓN:** Pondremos en el centro del plato una rodaja de piña. Con los gajos de mandarinas haremos la melena del león. Las orejas serán dos rodajitas de plátano. Con un trozo de zanahoria le haremos la nariz y con aceitunas, los ojos y la boca.
- **POLLITO:** En el centro del plato pondremos una rodaja de piña a modo de cuerpo. Las patitas y el pico lo haremos con zanahorias, la cresta con fresas y los ojos con aceitunas.

Receta: BROCHETAS DE FRUTAS

Autor/a: Aitor I4B, Andrea I5A, Maram I5B,
Enmanuele I5B, Dylan 1ºB



INGREDIENTES:

- * Fresas
- * Manzanas
- * Mandarinas
- * Plátanos
- * Kiwi
- * Pera
- * Uvas



ELABORACIÓN:

- **Pelamos y cortamos las frutas.**
- **En palos de brochetas vamos pinchando las frutas en el orden que nos guste.**
- **Servimos las brochetas en un plato.**



Receta: BROWNIE DE PLÁTANO

Autor/a: Salvador 5ºA



INGREDIENTES:

- *2 Cdas Leche
- *2 Cdas harina
- *2-4 Cdas cacao
- *1 huevo
- *1 plátano



ELABORACIÓN:

- **Machacar el plátano, añadir el huevo y batir con un tenedor.**
- **Poner la harina y volver a batir.**
- **Una vez todo integrado añadir el cacao y la leche y remover con la batidora.**
- **Verter en un cuenco o taza y meter dos minutos al microondas.**
- **¡Listo para comer!**

Receta: COPA DE FRUTAS CON GELATINA Y YOGURT

Autor/a: Valery 1ºA



INGREDIENTES:

- *Fresas
- *Plátano
- *Piña
- *Mango
- *Gelatina fresa
- *Yogurt blanco de azúcar de caña.



ELABORACIÓN:

- **Lavamos, pelamos y cortamos todas las frutas en trozos muy pequeños.**
- **En una copa ponemos una base de gelatina del sabor que más nos guste.**
- **A continuación, agregamos la piña, el mango y el plátano.**
- **Batimos el yogurt para que esté líquido y lo agregamos a la copa.**
- **Por último ponemos unas rodajitas de fresa encima y ¡a merendar!**



Receta: CREPE DE FRUTAS Y DULCE DE LECHE

Autor/a: Mariana I4A



INGREDIENTES:

- * Tortillas de trigo
- * Plátano
- * Kiwi
- * Dulce de leche



ELABORACIÓN:

- **Ponemos la tortilla de trigo sobre un plato.**
- **Untaremos dulce de leche sobre la mitad de la superficie de la tortilla.**
- **En la otra parte de la tortilla pondremos la mitad de la superficie con rodajitas de plátano y la otra mitad de kiwi.**
- **Doblabemos la tortilla en cuatro partes y ¡ya tenemos nuestro rico crepe!**

Receta: CUPCAKE DE ZANAHORIA

Autor/a: Sofía 4ºB



INGREDIENTES:

- *115 gr azúcar
- *120 ml aceite oliva suave
- *2 huevos
- *1 cdta de canela
- *140 gr harina
- *1 cdta bicarbonato
- *150 gr zanahorias
- *140 gr manzana
- *5 nueces peladas y troceadas.



ELABORACIÓN:

- **Precalentar el horno a 160° C y poner las cápsulas en la bandeja de hornear.**
- **En un bol tamizar la harina con la canela y el bicarbonato**
- **Rallar la zanahoria y la manzana y reservar.**
- **En un bol grande batir el azúcar y el aceite. Cuando estén bien integrados añadir los huevos y volver a batir.**
- **Incorporar la harina poco a poco y después la zanahoria y la manzana. Mezclar y añadir las nueces.**
- **Poner la masa en las cápsulas sin llenar más del 2/3 de su capacidad. Hornear durante 20 minutos.**
- **Enfriar sobre una rejilla.**



Receta: ERIZO DE FRUTAS

Autor/a: Haron I3A



INGREDIENTES:

- * Pera
- * Uvas
- * Mandarina
- * Plátano
- * Kiwi



ELABORACIÓN:

- **Lavamos la pera, la cortamos por la mitad y la ponemos en el centro del plato.**
- **Pincharemos uvas en trozos de mondadientes y los pondremos sobre la pera a modo de púas del erizo. Otra uva la pincharemos a modo de nariz.**
- **Decoraremos el plato con trozos de plátano, kiwi y mandarinas.**

Receta: ESPUMA DE FRESA Y PLÁTANO

Autor/a: Carlos I5B



INGREDIENTES:

- *Plátanos
- *Fresas
- *Limón
- *Huevo
- *Azúcar



ELABORACIÓN:

- **Cortar las frutas en trozos.**
- **Las pondremos en bolsas y las metemos en el congelador. Esperaremos unas horas hasta que estén congeladas.**
- **Triturar la fruta congelada con un robot de cocina o batidora.**
- **Cuando esté bien batida agregamos la clara del huevo y seguimos batiendo hasta que la fruta y la clara se monten.**
- **Lo servimos en vasos.**



Receta: FRUTAS CON NATA

Autor/a: David I5B



INGREDIENTES:

- *Plátano
- *Mango
- *Fresas
- *Kiwi
- *Nata montada



ELABORACIÓN:

- **Pelamos y cortamos las frutas.**
- **Las ponemos en un cuenco y les echamos nata montada por encima.**

Receta: GALLETAS DE AVENA Y ZANAHORIA

Autor/a: Tiago I5A



INGREDIENTES:

- *Zanahoria rallada
- *Almendra molida
- *Dátiles
- *30 ml de aceite de oliva
- *Esencia de vainilla
- *Canela
- *Harina de avena



ELABORACIÓN:

- **Poner con anterioridad los dátiles en remojo.**
- **Pondremos todos los ingredientes en un bol para removerlo con las varillas eléctricas.**
- **Precalentar el horno a 180°**
- **Moldeamos con las manos las galletitas y las ponemos en la bandeja con papel de hornear.**
- **Las tenderemos en el horno hasta que estén doradas.**
- **Dejar enfriar y ¡a merendar!**



Receta: GALLETAS DE AVENA

Autor/a: Carolina 5°C

INGREDIENTES:

- *2 huevos
- *200 gr. azúcar
- *200 gr harina bizcochada
- *400 gr avena
- *Pulpa de 2 naranjas
- *Ralladura de 2 naranjas
- *100 ml leche



ELABORACIÓN:

- **En un recipiente mezclar los huevos con el azúcar.**
- **Cuando estén bien incorporados añadir la pulpa y la ralladura de la naranja revolviendo muy bien.**
- **Agregar la avena y la harina mezclando todo de forma homogénea.**
- **Con una cuchara colocar la preparación en forma de galletita en una placa de horno con papel vegetal.**
- **Hornear 40 minutos a 180° C.**

Receta: GALLETAS SALADAS DE ZANAHORIA

Autor/a: Yeray I3B



INGREDIENTES:

- *200 gr de zanahorias
- *70gr de queso rallado
- *4 cucharadas de harina de avena
- *2 huevos
- *sal



ELABORACIÓN:

- **Se pelan y rallan las zanahorias. Se ponen en un cuenco con medio vaso de agua. Se tapa y se cuece en el microondas durante 3 minutos.**
- **Se escurren y se secan bien.**
- **Se ponen en un cuenco donde le añadimos el queso rallado, la harina de avena los huevos y una pizca de sal. Precalienta el horno a 180°C**
- **Coloca un cortapasta con la forma que prefieras sobre una bandeja de horno forrada con papel vegetal. Rellena el cortapasta con la masa y presiona un poco para compactarla.**
- **Retira el cortapasta y repite la misma operación con toda la masa.**
- **Hornéalas durante diez o quince minutos hasta que estén ligeramente doradas.**
- **Déjalas templar un poco sobre una rejilla antes de servir.**



Receta: GELATINA CON FRUTAS

Autor/a: Noha I5A



INGREDIENTES:

- * 1 sobre de gelatina del sabor que queramos
- *Plátano
- *Fresas
- *Manzana
- *Uvas



ELABORACIÓN:

- **Pelamos y cortamos la fruta en trozos pequeños.**
- **La repartimos en vasos.**
- **Diluimos la gelatina y la volcamos en los vasos sobre la fruta.**
- **Enfriamos en la nevera.**

Receta: ISLA DE FRUTAS

Autor/a: Iván 1ºB, Julia I3B, Nizar I5B



INGREDIENTES:

- *Kiwi
- *Arándanos
- *Mandarina
- *Plátano
- *Uvas
- *Nata montada



ELABORACIÓN:

- **Cortamos la fruta en rodajas.**
- **Colocamos en el plato las rodajas de plátano formando los troncos de dos palmeras.**
- **El kiwi como hojas de las palmeras y los arándanos simulando ser los cocos.**
- **El suelo lo haremos con los gajos de las mandarinas**
- **Con medio kiwi y 5 trozos de uvas montaremos una tortuga que estará a los pies de las dos palmeras.**
- **Con la nata montada dibujaremos unas nubes sobre las palmeras.**
- **¡Delicioso!**



Receta: MACEDONIA A MI MANERA

Autor/a: Iván 5°C



INGREDIENTES:

- *2 plátanos
- *2 peras
- *1 kiwi
- *4 mitades de melocotón en almíbar
- *2 mandarinas
- *2 manzanas
- *Zumo de ½ limón
- *1 vaso de zumo de naranja
- *Canela molida



ELABORACIÓN:

- **Lavar, pelar y trocear las frutas.**
- **Poner todas las frutas en un cuenco amplio, añadir el limón y remover bien.**
- **Añadir el zumo de naranja, el almíbar del melocotón y canela molida. Remover.**
- **Refrigerar antes de servir.**

Receta: MACEDONIA DE FRUTAS

Autor/a: Lola I4A, Ana María I4A,

Noor 1°C, Tetyana 1°C, Luca 2ªA, Raian 5ªA



INGREDIENTES:

- * Manzana
- * Fresas
- * Plátano
- *Kiwi
- *Uvas
- * Zumo de naranja
- *Azúcar



ELABORACIÓN:

- **Se lavan las frutas y se pelan.**
- **Pondremos las frutas que más nos guste combinar.**
- **Se cortan en trozos pequeños y las ponemos en un cuenco hondo.**
- **Una vez cortadas todas las frutas les añadimos el zumo de varias naranjas.**
- **También podemos añadirle un poco de azúcar.**
- **Removemos y ¡a disfrutar!**



Receta: MAGDALENAS MARCIANAS

Autor/a: Sofía 1ºA



INGREDIENTES:

- * 200 gr. espinacas
- * 2 huevos
- * ¼ taza de aceite de oliva
- * ½ taza compota de manzana
- * 1 cdta extracto de vainilla
- * 2 tazas de harina
- * 2 cdta levadura en polvo
- * ½ cdta bicarbonato
- * sal



ELABORACIÓN:

- **Lavar las espinacas y cocerlas en agua con sal. Ecurrir y pasar por la batidora.**
- **Añadir a la batidora el aceite, los huevos, la compota y el extracto de vainilla. Seguir batiendo hasta obtener una mezcla homogénea.**
- **En un cuenco grande poner la harina tamizada, la levadura, el bicarbonato y media cucharadita de sal.**
- **Mezclar los ingredientes húmedos y los secos hasta que quede una masa uniforme. Colocar cápsulas de papel en los huecos de un molde para magdalenas y reparte la masa en ellos, llenándolas solo hasta 2/3 de su altura.**
- **Cocer en el horno precalentado a 180° durante 20 minutos.**
- **Las magdalenas estarán listas cuando al pincharlas con un palillo, éste sale limpio.**



Receta: MANZANAS AL HORNO

Autor/a: Juan y Mariano I4B



INGREDIENTES:

- * Manzanas
- * Canela en rama
- *Azúcar o edulcorante en polvo.



ELABORACIÓN:

- **Lavamos las manzanas y les quitamos el rabito haciendo un agujero en la parte superior.**
- **Pinchamos en el agujero media rama de canela en rama.**
- **Se ponen las manzanas con la canela en una bandeja apta para horno.**
- **Espolvoreamos las manzanas con azúcar o edulcorante en polvo y canela molida.**
- **Se pone un poco de agua en la base de la bandeja y las metemos en el horno unos 45 minutos.**

Receta: MARIPOSA DE FRUTAS Y VERDURAS

Autor/a: Daniela I5B



INGREDIENTES:

- *Naranjas
- *Tomates cherry
- *Uvas
- *Frambuesas



ELABORACIÓN:

- **Cortamos una rodaja de naranja en cuatro partes. Dos de ellas formarán las alas de la mariposa.**
- **Pincharemos en un palito tres uvas que serán el cuerpo y una frambuesa que hará de cabeza de nuestra mariposa.**
- **Sobre los trozos de naranja que forman las alas pondremos dos tomates cherry de adorno.**
- **¡Ya tenemos una mariposa saludable para merendar!**



Receta: MUFFINS DE FRESA

Autor/a: Daniela I3A



INGREDIENTES:

- * Fresas
- * 150 gr mantequilla
- * 300 gr de harina
- * 150 gr. de azúcar
- * 200 ml de leche
- * 2 huevos
- * 1 sobre de levadura
- * Una pizca de sal
- * Moldes de papel para magdalenas.



ELABORACIÓN:

- **Batir la mantequilla a temperatura ambiente con el azúcar y las yemas de los huevos hasta que la masa esté blanquecina y homogénea.**
- **Añadimos la leche.**
- **Tamizamos la harina junto a la levadura y la sal y vamos añadiendo poco a poco batiendo con unas varillas eléctricas.**
- **Por otro lado montamos las claras que vamos a añadir a la masa pero sin varillas, a mano con movimientos envolventes.**
- **Por último añadimos trocitos de fresas a la masa.**
- **Rellenamos los moldes hasta 1/3 de su capacidad y horneamos a 180° durante 15-20 minutos dependiendo del horno.**

VARIANTES:

- 1. En lugar de poner las fresas dentro de la masa, otra opción es ponerlas después de hornearlas luego enteras como topping.**
- 2. Podemos poner un frosting de crema de mantequilla o nata montada.**



Receta: PALMERAS DE FRUTA

Autor/a: Dominic I4A, Bárbara I3B y
Esmeralda I5A, Sara 1ºB,
Daniel 1ºC, Isabella 2ºA, María 6ºA



INGREDIENTES:

- * Plátano
- * Mandarina
- * Manzana
- * kiwi
- * Fresas



ELABORACIÓN:

- **Pelamos la fruta.**
- **Cortamos las manzanas, los kiwis, las fresas, los plátanos en sentido vertical y separamos los gajos de las mandarinas.**
- **Colocamos sobre un plato grande los plátanos como troncos de las palmeras, las manzanas como las ramas y los gajos de mandarinas en la base del tronco.**
- **Otra versión es poner los kiwis de hojas de palmera y las manzanas de base del tronco.**
- **Las fresas las podemos poner como flores en la base del árbol**
- **¡Ya tenemos unas palmeras divertidas y sanísimas!**



Receta: PASTEL DE MANZANA

Autor/a: Monika 4ºB



INGREDIENTES:

- *1 vaso leche entera
- *2 vasos harina de repostería
- *1 vaso azúcar blanca
- *4 huevos tamaño L
- *3 manzanas grandes
- *1 sobre levadura
- *1 cda
cúrcuma(opcional)
- *PARA ADORNAR: 2 manzanas y mermelada.



ELABORACIÓN:

- **Batir todos los ingredientes.**
- **Verter la masa en un molde apto para horno y poner encima gajos finos de manzana.**
- **Hornear a 180° C durante 40 minutos**
- **Desmoldar, enfriar y poner mermelada por toda la superficie.**

Receta: PAVO REAL

Autor/a: Víctor I3A y Alejandro I5A



INGREDIENTES:

- * Mandarina
- * Plátano
- * Uvas
- * Pera



ELABORACIÓN:

- **Cortamos la pera por la mitad y una de las dos partes será el cuerpo del pavo real por lo que la pondremos en el plato sin pelar con la piel hacia arriba.**
- **Se cortan a trozos la otra mitad de la pera y el plátano.**
- **En palos de madera pinchamos un trozo de pera, una uva, un trozo de plátano y un gajo de mandarina. Estos pinchitos serán las plumas del Pavo Real así que los pincharemos en la pera.**
- **Para el pico podemos usar un trozo de mandarina y para los ojos dos medias uvas.**



Receta: RANA COME FRUTA

Autor/a: Valeria 2ªA



INGREDIENTES:

- *1 melón cantalupo
- *Uvas moradas
- *Uvas verdes
- *2 pasas



ELABORACIÓN:

- **Cortar el melón con forma de boca.**
- **Vaciar parte del melón y poner las uvas dentro.**
- **Con la piel que sobra, hacer los ojos y las patas.**

Receta: TARTA DE LIMÓN

Autor/a: Mariana I4A



INGREDIENTES:

- * Galletas tipo María
- * 250 - 300 ml de nata
- * Lata de leche condensada (397 gr.)
- * Zumo de 3-4 limones (según acidez deseada)
- * Kiwi



ELABORACIÓN:

- **Batir la nata y la leche condensada. Ir añadiendo poco a poco el zumo de los limones.**
- **En una fuente ponemos una primera capa de galletas.**
- **Sobre las galletas ponemos una capa de la mezcla que hemos elaborado.**
- **Otra capa de galletas y así sucesivamente las capas que queramos.**
- **Sobre la última capa de crema pondremos rodajitas de kiwi.**
- **Refrigeramos en la nevera unos 15 minutos y a disfrutar.**



Receta: GATITO CON FRUTA Y CREMA DE CACAHUETE

Autor/a: Nerea I5B



INGREDIENTES:

- *Tortita de arroz
- *Crema de cacahuete
- *Fresas
- *Plátano
- *Arándanos
- *Piquitos o pan



ELABORACIÓN:

- **Untamos una tortita de arroz con crema de cacahuete.**
- **Para hacer las orejas de nuestro gatito pondremos dos rodajitas triangulares de fresa.**
- **Los ojos serán dos rodajitas de plátano con un arándano encima.**
- **Los bigotes y el hocico serán de piquitos o un trocito de pan**

Receta: TORTITAS CON FRUTA Y MIEL

Autor/a: Sofía I5B



INGREDIENTES:

- *Queso untar light
- *Tortitas de arroz
- *Fresas
- *Plátano
- *Miel



ELABORACIÓN:

- **Untar la tortita de arroz con el queso crema.**
- **Poner las fresas y el plátano en rodajas sobre el queso.**
- **Echar por encima un chorrito de miel.**



ZUMOS Y BATIDOS





Receta: BATIDO DE AVENA Y PLÁTANO

Autor/a: Alejandro I5B



INGREDIENTES:

- *2 Cucharadas de avena
- *Plátano
- *Miel
- *Leche



ELABORACIÓN:

- **Ponemos en el vaso de la batidora la avena, el plátano a trozos y una cucharada de miel.**
- **Añadimos la leche al gusto según el espesor que queramos y batimos.**
- **Servimos en un vaso o jarra.**

Receta: BATIDO DE FRESA Y PLÁTANO

Autor/a: Daniela I4A, Miguel I5B, Keila 4ºB, Rubén 4ºB



INGREDIENTES:

- * 250 gr. de fresas
- * 2 plátanos
- * 250 ml. de leche
- * Azúcar
- * Nata montada (opcional)
- *1 dátil (opcional)



ELABORACIÓN:

- **Pelamos y cortamos la fruta.**
- **La ponemos en el vaso de la batidora con la mitad de la leche.**
- **Trituramos hasta que quede todo bien unido y se forma un batido. Según la densidad que deseemos añadimos el resto de la leche o solo un poco. La textura puede ser más o menos líquida, pero pensad que tiene que poder sorberse fácilmente con una pajita y a la vez que esté cremosa.**
- **Añadimos el azúcar al gusto y volvemos a remover.**
- **Servir muy frío.**
- **Si se quiere se le puede poner nata montada por encima.**
- **¡A disfrutar del rico batido!**
- **¡OJO! Si la fruta la ponemos congelada, conseguiremos un exquisito y sano helado.**



Receta: BATIDO DE FRESA Y YOGURT

Autor/a: Enzo 2ºA



INGREDIENTES:

- *4 fresas
- *1 yogurt natural
- *Azúcar
- *Nata



ELABORACIÓN:

- **Cortar las fresas**
- **Echar las fresas y el yogurt en el vaso de la batidora.**
- **Batir.**
- **Echar azúcar al gusto y volver a batir.**
- **Servir en una copa y poner nata montada encima.**

Receta: BATIDO DE FRUTA CON YOGURT

Autor/a: Omar 1ºC



INGREDIENTES:

- *Plátano
- *Manzana
- *Yogurt líquido natural



ELABORACIÓN:

- **Pelamos y cortamos la fruta.**
- **Ponemos la fruta en la batidora junto al yogurt líquido**
- **Servir y disfrutar.**



Receta: BATIDO DE FRUTAS CON GALLETAS

Autor/a: Liohia 4ºA



INGREDIENTES:

- *1 pera
- *1 plátano
- *2 naranjas
- *2 galletas tipo María



ELABORACIÓN:

- **Pelamos y cortamos la pera y el plátano.**
- **Lo ponemos en el vaso de la batidora y lo batimos.**
- **Servimos en un vaso.**

Receta: BATIDO DE PERA Y FRESAS

Autor/a: Fernando 1ºA



INGREDIENTES:

- * Plátano
- * Pera



ELABORACIÓN:

- **Pelar y picar la pera y el plátano. Ponerlas en el vaso de la batidora y añadir el zumo de las naranjas.**
- **Añadir las dos galletas troceadas.**
- **Batir todo sin dejar grumos.**
- **Servir en un vaso.**



Receta: BATIDO DE PLÁTANO Y AGUACATE

Autor/a: Adam 6ºA



INGREDIENTES:

- *1 Plátano
- *1 Aguacate
- *Leche
- *Azúcar
- *Nueces



ELABORACIÓN:

- **Pelar el plátano y el aguacate. Trocear.**
- **Poner en la batidora, añadir leche al gusto, una cucharada de azúcar y unas nueces.**
- **Mezclar bien.**
- **Listo para servir.**

Receta: BATIDO DE REMOLACHA

Autor/a: Walid 2ºA



INGREDIENTES:

- *2 remolachas
- *3 naranjas
- *1 plátano
- *1 litro de agua



ELABORACIÓN:

- **Pelar las frutas y cortarlas.**
- **Ponerlas todas en la batidora junto con el agua y batir.**
- **Servir frío.**



Receta: BATIDO NATURAL DE FRUTAS

Autor/a: Aicha 4ºA



INGREDIENTES:

- *Plátano
- *Manzana
- *Fresa
- *Naranja



ELABORACIÓN:

- **Pelar y cortar toda la fruta en trozos.**
- **Poner en el vaso de la batidora.**
- **Batir y servir.**

Receta: SMOOTHIE MULTIFRUTAS

Autor/a: Rubén 4ºA



INGREDIENTES:

- *3 fresas
- *1 plátano
- *1 kiwi
- *1 manzana
- *Zumo de naranja
- *Canela
- *Genjibre



ELABORACIÓN:

- **Lavar y cortar las frutas. Poner en el vaso de la batidora.**
- **Batir y añadir el zumo de naranja y un toque de canela y jengibre.**
- **Servir fresquito.**



Receta: SMOTHIE DE FRUTA Y VERDURA

Autor/a: Emilio I5A



INGREDIENTES:

- * Plátanos
- * Aguacate
- * Mango
- * Espinacas
- * Leche de coco
- * Ágave
- * Granola (avena, pipas de calabaza y trigo sarraceno)
- * Moringa
- * Espirulina verde
- * Hoja de capuccino



ELABORACIÓN:

- **Ponemos en la batidora los plátanos, el aguacate, el mango, las espinacas, la moringa y la espirulina.**
- **Añadimos dos cucharaditas de pulpa de mango pura y una cucharadita de ágave y un vaso de leche de coco.**
- **Batimos todo.**
- **Lo servimos en un plato y lo decoramos con coco tostado, granola, unas rodajitas de plátano y las hojas de capuccino.**

Receta: ZUMO DE ESPINACAS Y FRUTAS

Autor/a: Veniamín I4A y Polina I5B



INGREDIENTES:

- * Espinacas
- * kiwi
- * Mango
- * Plátano



ELABORACIÓN:

- **Pelamos las frutas y lavamos las hojas de espinacas.**
- **Ponemos todos los ingredientes juntos en el vaso de la batidora.**
- **Batimos y servimos en un vaso.**
- **¡Tenemos un zumo rico y saludable!**



Receta: ZUMO DE FRUTAS CON BATIDORA

Autor/a: Sergio I4B



INGREDIENTES:

- *Piña
- *Manzana
- *Pera
- *Kiwi



ELABORACIÓN:

- **Pelar y cortar la fruta.**
- **Poner en el vaso de la batidora y batir con cuidado.**
- **Servir en un vaso.**

Receta: ZUMO DE FRUTAS

Autor/a: Izan I3B, Fabio I5A



INGREDIENTES:

- *Naranja
 - *Manzana
 - *Uvas
 - *Zanahoria
- Se necesita licuadora.



ELABORACIÓN:

- **Cortamos y pelamos toda la fruta.**
- **La ponemos en la licuadora combinándola como más nos guste.**
- **Recogemos el zumo en un vaso y ¡a merendar!**



Receta: ZUMO DE NARANJA CON FRESAS

Autor/a: Ariadna I4B y Paola 1ºA



INGREDIENTES:

- *Naranjas
- *Fresas



ELABORACIÓN:

- **Exprimimos las naranjas.**
- **Ponemos el zumo de las naranjas en el vaso de la batidora con las fresas.**
- **Batimos todo y ¡listo para servir y merendar!**

Receta: ZUMO DE NARANJA

Autor/a: Elizabeth I3A



INGREDIENTES:

- * Naranjas



ELABORACIÓN:

- **Cortamos las naranjas por la mitad y las exprimimos con ayuda de un exprimidor.**
- **Servimos en un vaso.**