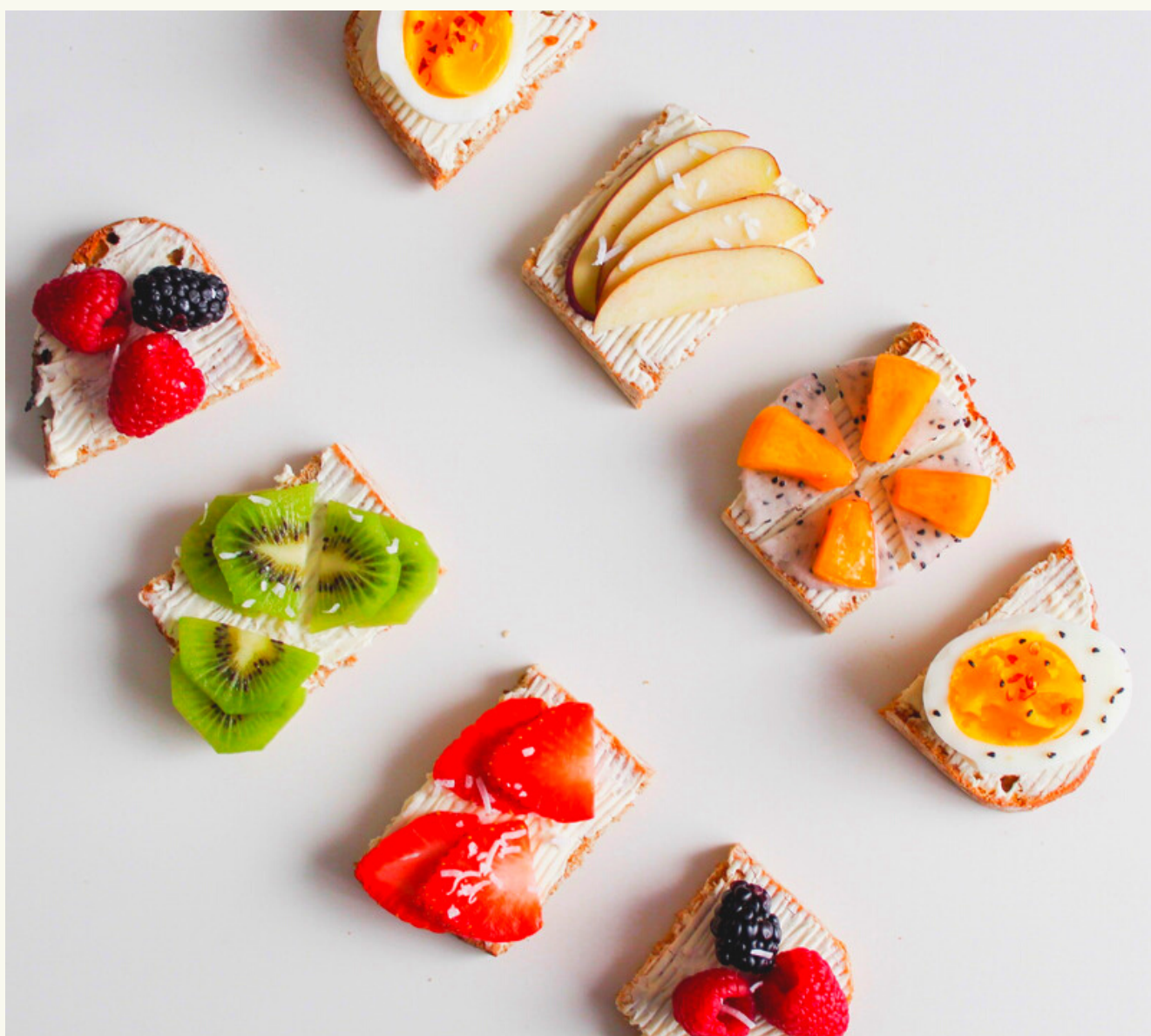




COCINAR ES FÁCIL

LIBRO DE RECETAS SALUDABLES

Platos sencillos para todos los días e ideas para celebraciones

POR ALUMNADO DE 6º CEIP GRAN CAPITÁN
MONTILLA

Este libro puede contener algunas faltas de ortografía consecuencia de la impronta y la espontaneidad de la escritura infantil, a pesar de la doble corrección previa a su copia final.

Disculpen las molestias



Abraham Luque Pino

RACIONES

10 por persona

TIEMPO DE PREPARACIÓN

TIEMPO DE COCCIÓN

Ingredientes:

150 G de chocolate 85% chocolate negro.
1 cucharada de aceite de coco.
1 cucharada de crema de cacao shukran relafooding.
30 g de quinoa hinchada.
50 g de almendras en cubitos.

Preparación:

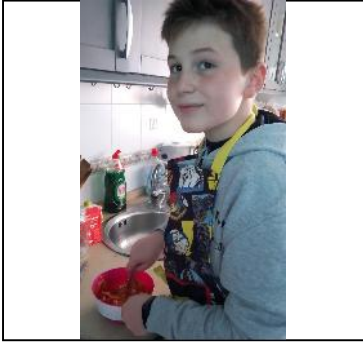
Primero, derrite el chocolate junto a una cucharada de aceite de coco al baño maría.
Luego, cuando esté listo, añade la crema de cacao y remueve bien para integrarlo todo.
Ahora añade la almendra en cubitos y quinoa hinchada e intégralo todo.
Por último, vierte la mezcla en un molde para turrón, o un molde que te guste, mételo en la nevera toda la noche.
¡Ya tienes tu turrón!

Nutrientes:

Proteínas, hidratos de carbono, sales minerales y grasas saludables.

Receta

PIZZA AL ESTILO DE MI FAMILIA



Alejandro Luque Sánchez

RACIONES

1 o 2

TIEMPO DE PREPARACIÓN

TIEMPO DE COCCIÓN

Ingredientes:

- 1 paquete de salchichas
- 1 lata de atún
- 3 lonchas de choped
- 5 rodajas de chorizo
- 100g de tomate
- 1 base de pizza

Preparación:

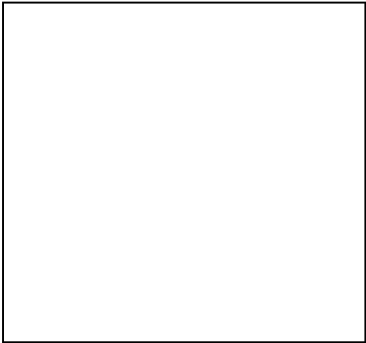
1. Para empezar, troceamos las salchichas y las echamos a un bol.
2. En segundo lugar, hacemos lo mismo con el choped y el chorizo.
3. A continuación, abrimos la lata de atún, y la añadimos al bol.
4. Después, echamos el tomate y remobemos bien todo.
5. Ahora, echamos la mezcla sobre la base de pizza.
6. Para terminar, metemos la pizza al horno a 220°C y esperamos de 10' a 12'.

Nutrientes:

Proteínas, hidratos de carbono, sales minerales y grasas saludables.

Receta

TORTILLA DE PATATAS



Alex Dobre Paun

RACIONES

4

TIEMPO DE PREPARACIÓN

TIEMPO DE COCCIÓN

Ingredientes:

- 4 Patatas
- 4 Huevos
- 50 ml de leche
- Aceite
- Sal al gusto

Preparación:

Para empezar , cortaremos las cuatro patatas en cubitos . Luego , rebanaremos una cebolla . Freiremos las patatas en el aceite junto a la cebolla removiendo de vez en cuando para que no se pegue. Más tarde cascaremos cuatro huevos y le agregaremos 50 ml de leche , con sal al gusto . A continuación , batimos la mezcla y dejaremos reposar 10 minutos . finalmente en un sartén echamos la mezcla unos minutos por cada cara y cuando este doradita estará lista para emplatar y disfrutar

Nutrientes:



Ana M Chelaru

RACIONES

4

TIEMPO DE PREPARACIÓN

TIEMPO DE COCCIÓN

Ingredientes:

200g de arroz

2 zanahorias

20g de guisantes

2 huevos

Aceite

Jamón Cocido

Preparación:

Comenzamos pelando 2 zanahorias en pequeños trozos. Después, echamos los trozos en un cazo junto a los guisantes. Le echamos agua y lo ponemos a hervir durante 15min. Mientras, cortamos una loncha de jamón cocido en pequeños dados. Ahora , para preparar el arroz, ponemos 200g de arroz en una olla con 600ml de agua durante 15min. Pasados los 15min, en una sartén echamos un chorito de aceite, 2 huevos y lo removemos. Por último, mezclamos el arroz, las zanahorias y los guisantes lo removemos y lo dejamos al fuego 1 min. Para completar lo presentamos en un plato llano.

Nutrientes:

Proteínas, hidratos de carbono, sales minerales y grasas saludables



Carlota Ramírez Alcaide

RACIONES

6

TIEMPO DE PREPARACIÓN

TIEMPO DE COCCIÓN

Ingredientes:

- 300 g de arroz bomba
- 1 sepia
- 250 g de gambas crudas
- 1 cebolla
- 2 tomates
- 2 dientes de ajo
- 50 g de pimienta roja
- 50 gramos de pimienta verde
- 1 l de caldo de pescado
- 1 copa de vino

Preparación:

En primer lugar , calientas el caldo y lo mantienes en caliente . A continuación , haces un sofrito añadiendo: ajo , cebolla , pimientos rojos , y verdes , la sepia y el tomate . Después , añadiremos el vino y dejaremos que se evapore . Al mismo tiempo , agregaremos la tinta . Posteriormente , echamos el arroz (si vas hacerlo en paellera , tendrás que añadir unas 3 partes de caldo por 1 de arroz) . Se extiende con una paleta y ya no lo vuelves a tocar en toda la cocción . Cuando se haya evaporado la mitad del caldo repartes las gambas crudas . Finalmente , cuando el arroz esté al dente... Apartas y a disfrutar...!!!

Nutrientes:

Proteínas , hidratos de carbono , sales minerales y grasas saludables.

Receta

BACALAO CON LANGOSTINOS



Carmen Esperanza López Jiménez

RACIONES

4

TIEMPO DE PREPARACIÓN

TIEMPO DE COCCIÓN

Ingredientes:

100 g de cebolla
1 diente de ajo
1 ramita de perejil
50g de zanahoria
5g de aceite de oliva
300 g de langostinos crudos
1 cucharadita de pimentón
50 g de tomate maduro
700 g de agua
4 lomos de bacalao
80g de harina
100 g de aceite de oliva

Preparación:

1. Para empezar, trocee la cebolla, el ajo, el perejil y la zanahoria y añada el aceite. Sofría durante 14'. Pele los langostinos y reserve cáscaras y cabezas.
2. En segundo lugar, añada el pimentón las cáscaras y las cabezas.
3. Luego, añada el tomate y el agua y tápelo 30' después triture la mezcla. Cuélelo por una malla fina.
4. A continuación, enharine el bacalao, y dórelo. Colóquelo en una fuente y reserve. precaliente el horno (180°C)
5. Después, en una sartén añada el aceite de dorar el bacalao, la harina y 450g del fumet. Mézclelo y viértalo sobre el bacalao.
6. Finalmente, hornee durante 15' a 180°C.

Nutrientes:

Por una ración: Calorías: 551kcal Carbohidratos: 17,65g
 Grasas: 32,42g Proteína: 45,05g
 Fibra: 1,64g



Carmen Urbano Cáliz

RACIONES

2

TIEMPO DE PREPARACIÓN

TIEMPO DE COCCIÓN

Ingredientes:

- 500g de ensalada
- 1 aguacate
- 10 tomates cherry
- 100g de atún
- 80g de pechuga de pavo
- 100g de piña
- Dos cucharadas de aceite
- Una chucharada de vinagr
- Sal

Preparación:

Para empezar,tenemos que lavar la ensalada.
A continuación la ponemos en un bol.Despues,
cortamos por la mitad los tomates cherry.
Abrimos un aguacate y lo cortamos también.
Mientras tanto, troceamos la piña y en cuadraditos.
Tabién,troceamos el atún.
Luego,cortamos a trocitos la pechuga de pavo y
echamos todos los ingredientes en un bol.
Ya sólo queda ponerle dos cucharadas de aceite,una
cucharada de vinagre,sal y removerlo para que se
mezcle todo bien.Después, de esto emplatamos y listo.

Nutrientes:

Proteínas,hidratos de carbono,sales mineralesy grasas saludables.

Receta

CEPES DE AVENA



CAROLINA REDONDO GARCIA

RACIONES

2-3

TIEMPO DE PREPARACIÓN

TIEMPO DE COCCIÓN

Ingredientes:

2 huevos
Una taza de avena
leche 250 gr
Aceite

RELLENO

Fersas
Miel
Azucar glas
Nutella

Preparación:

Echar los dos vuestos y la leche en un bol.
Añadir la avena poco a poco y re mover con una
varilla de cocina para evitar grumos.
Batir a mano con energia para quede liquida toda la
masa.
La sarten tiene queser grande. Hay que ponerle un
chorito de aceite y a esperar que se aga .
El crepes se saca y se pone el relleno
fresas,miel,azucar glas o nutella.
¡ y listo para comer¡

Nutrientes:

Receta

ARROZ TRES DELICIAS



Celia

RACIONES

4

TIEMPO DE PREPARACIÓN

TIEMPO DE COCCIÓN

Ingredientes:

400g de arroz
2 zanahorias
100g de guisantes
2 huevos
150g de jamón
600ml de agua
aceite
sal

Preparación:

En primer lugar, pela las zanahorias y córtalas en taquitos. A continuación, pon a hervir el agua con una cucharadita de sal, cuando empiece a hervir echa el arroz, las zanahorias y los guisantes congelados. Por otra parte, hacemos una tortilla francesa. Después, separamos el agua del arroz, las zanahorias y los guisantes, y partimos la tortilla en trocitos. Finalmente, refreimos un poco más en una sartén con un poco de aceite, todos lo ingredientes y el jamón.

Nutrientes:

Proteínas, hidratos de carbono, sales minerales y grasas saludables.

Receta

ARROZ A LA CUBANA



Ester Lavinia Raducan

RACIONES

4

TIEMPO DE PREPARACIÓN

TIEMPO DE COCCIÓN

Ingredientes:

400 g de arroz
agua
sal
tomate frito
4 huevos

Preparación:

Prepararemos una olla donde echaremos agua y 2 g de sal. En segundo lugar echaremos el arroz, después de 5' de que hierva el agua. Mientras tanto, cocemos los huevos. finalmente, decoraremos el plato con una ramita de perejil

Nutrientes:

Arroz: carbohidratos, huvo: proteínas y tomate frito: vitaminas y minerales.



Ion Díaz Marqués

RACIONES

4

TIEMPO DE PREPARACIÓN

TIEMPO DE COCCIÓN

Ingredientes:

- 12 Longanizas.
- 250 g de champiñones.
- 50 g de aceite.
- 3 cucharadas de tomate triturado.
- 1 cucharadita de jengibre.
- 1 pizca de perejil.
- 1 chorlito de caldo.
- 1 chorlito de vino.
- 1 pizca de pimentón dulce.

Preparación:

En primer lugar ponemos el aceite en una cacerola y rehogamos las longanizas, hasta que queden totalmente blanquecinas.

Después añadimos los ajos, el tomate, el jengibre y removemos durante 2 o 3 minutos.

Luego añadimos el vino y removemos 5 minutos mas.

A continuación añadimos el caldo, el perejil, el pimentón y los champiñones y lo dejamos cocer 15 minutos hasta que espese la salsa.

Consejo: si tienes mucho liquido puedes poner copos de puré de patatas.

Nutrientes:

Proteínas, hidratos de carbono y grasas.

Receta

TARTA DE PLÁTANOS Y FRESAS



Javir Estepa Chamorro

RACIONES

6

TIEMPO DE PREPARACIÓN

15 min

TIEMPO DE COCCIÓN

15 min

Ingredientes:

Gelatina neutra, yogur griego, fresas y platano.

Preparación:

En primer lugar agarramos una olla y vertemos 150 ml de agua y ponemos a fuego medio. Cuando esté el agua caliente le echamos 6g de gelatina neutra, y esperamos 5 minutos. Luego cortamos las fresas y los plátanos en rodajas. A continuación añadimos 500g de yogur griego

Nutrientes:

Receta

PIMIENTOS ASADOS



Jorge A. 6B

RACIONES

3

TIEMPO DE PREPARACIÓN

TIEMPO DE COCCIÓN

Ingredientes:

4 Pimientos rojos

2 cebollas

2 latas de atun

2 huevos

100g de tomate

una pizca de sal

Preparación:

Troceamos la cebolla y la sofreimos mientras tanto, asamos los pimientos en el horno y ponemos un huevo a hervir. Por ultimo, mezclamos todos los ingredientes menos el huevo duro que lo rallaremos al final encima de la mezcla.

Nutrientes:



Laura Garrido López

RACIONES

4

TIEMPO DE PREPARACIÓN

TIEMPO DE COCCIÓN

Ingredientes:

Atún (500g)

Cebollas (2unids)

Sal

Pimienta

Vino blanco (100ml)

Hoja de laurel

3 cucharadas de aceite

Preparación:

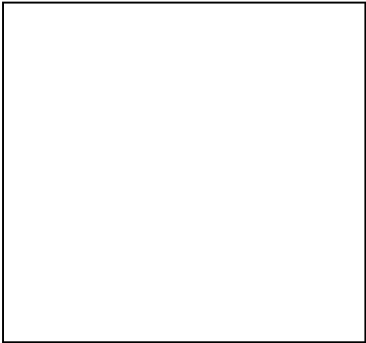
Para empezar, debemos echar el aceite en la sartén y ponerlo a fuego lento. Mientras tanto, cortamos la cebolla en "juliana". Una vez troceada, la echamos en el aceite y removemos durante 5 minutos. A continuación, añadimos la sal, la pimienta, la hoja de laurel y seguimos removiendo. Cuando la cebolla esté un poco pochada, agregamos el vino blanco y subimos el fuego para que el alcohol se evapore. Por último, añadimos el atún, le echamos un pellizco de sal, bajamos el fuego al medio y dejamos que la salsa se espese con la sartén tapada.

Nutrientes:

Proteínas, hidratos de carbono, sales minerales y grasas saludables.

Receta

YOGUR CON FRUTA



Lucia Aouf Mesa

RACIONES	TIEMPO DE PREPARACIÓN	TIEMPO DE COCCIÓN
2	5 minutos	5 minutos

Ingredientes:

- Una manzana.
- 250 g de yogur.
- Una cuchara de miel.
- 4 galletas Maria.
- 30 g de pipas de girasol.

Preparación:

Primero, cojemos un cuenco y cortamos en trocitos las galletas.
A continuacion, pelamos las manzanas yla troceamos en trozos pequeños.
Despues, echamos el yogur encima de la manzana.
Entre tanto, la dejamos dos minutos para que coja sabor.
Para terminar, le echamos las pipas de girasol.
y listo;

Nutrientes:

- El yogur nos proporciona proteinas y vitaminas.
- La manzana nos proporciona vitaminas y minerales.
- Las galletas y la miel nos da azucar

Receta

PIZZA AL ESTILO LUCÍA GATUNA



Lucía Luque-Romero Cabello

RACIONES

2

TIEMPO DE PREPARACIÓN

TIEMPO DE COCCIÓN

Ingredientes:

- Masa de pizza.
- Tomate frito.
- Atún.
- Salchichas.
- Queso.
- Orégano. (Opcional)
- Anchoas. (Opcional)

Preparación:

- Primero, precalentar el horno a 180°C (10 min).
- Después, desenrollar la masa de la pizza y poner una capa finita de tomate.
- Posteriormente, en un bol, se mezcla tomate frito y atún y se le añade a la pizza.
- Decoramos con salchichas y queso para que obtenga forma de gato.

Nutrientes:

- Proteínas, hidratos de carbono, sales minerales y grasas saludables.

Receta

CUSCÚS CON VERDURAS



Marta Torres Mata

RACIONES

4

TIEMPO DE PREPARACIÓN

20 min

TIEMPO DE COCCIÓN

20 min

Ingredientes:

Cuscús

Agua

Aceite

Brócoli

Zanahoria

Pimiento verde

Pimiento rojo

Cebolla

Un diente de Ajo

Preparación:

Hoy, os voy a enseñar mi receta favorita: " cuscus con verduras ".

Primeramente, en una sartén, echamos un vasito pequeño de agua esperamos a que se caliente pero que antes de que hierva, añadimos el cuscus.

Esperamos 3 minutos y lo apartamos del del fuego.

A continuación, lavamos las verduras las picamos en trocitos y lo echamos en una cacerola y lo salteamos con un poco de aceite. Cuando creamos que las verduras están tiernas le añadimos el cuscús y lo removemos un poquito y ya está listo para emplatar.

Nutrientes:

Cuscus: carbohidratos

Verduras: vitaminas y minerales.



Nuria Blanca Luque

RACIONES

4

TIEMPO DE PREPARACIÓN

TIEMPO DE COCCIÓN

Ingredientes:

2 berenjenas
aceite de oliva
1 diente de ajo
150g de cebolla
1 tomate a trozos
Sal
Media cucharadita de azúcar
Orégano
Pimienta negra
2 latas de atún
Tranchete

Preparación:

Primero, se corta la berenjena a lo largo por la mitad. Después, se saca la carne de la berenjena. A continuación, la piel se pone en el microondas unos 10 minutos. Mientras tanto, en una sartén, se añade el aceite, cebolla y ajo. Se pone a calentar hasta que se dore. Una vez dorada la cebolla y el ajo, se añade la carne de la berenjena y salpimentamos. Después de haberse hecho la carne de la berenjena, añadimos el tomate y el atún. Prehogamos todo este relleno y lo repartimos rellenando con la piel de la berenjena que este todo lleno. Por último, ponemos los tranchetes encima espalbareando un poco de óregano y lo metemos en el horno para gratinar

Nutrientes:

Proteínas, hidratos de carbono, sales minerales y grasas saludables.

Receta

PASTA CARBONARA



Rocío Ruz Sánchez

RACIONES

4

TIEMPO DE PREPARACIÓN

TIEMPO DE COCCIÓN

Ingredientes:

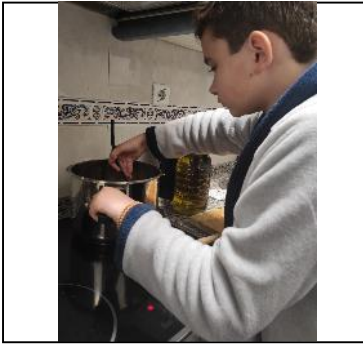
2 dientes de ajo,
beacon,
500ml de nata,
tallarines y
aceite.

Preparación:

Para empezar hechamos un chorreon de aceite a la sartén caliente. A continuación cortamos el ajo en trocitos y los hechamos a la sartén junto con el beacon. Después, vertemos la nata y le añadimos la cantidad que queramos de sal y orégano. Finalmente hervimos los tallarines y los mezclamos con la salsa.

Nutrientes:

Proteínas, hidratos de carbono, sales minerales y grasas saludables



Sergio Casado Narváez

RACIONES

4

TIEMPO DE PREPARACIÓN

TIEMPO DE COCCIÓN

Ingredientes:

Preparación:

Aceite de oliva

1/2 cebolla

2 ajos pequeños

Pastilla de caldo

Sal

Un chorrito de agua

Judía verde

Guisantes

Zanahoría

Coliflor

Alcachofa

Esparrago

Champiñon

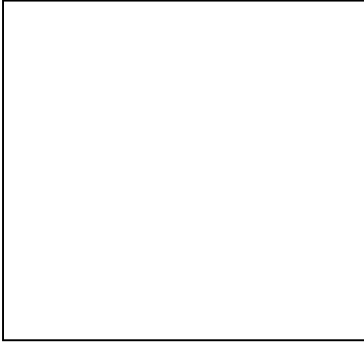
Se limpian y trocean las verduras. En la olla rápida ponemos aceite de oliva y le añadimos la cebolla troceada y un ajo. A continuación dejamos que se doren un poquito. Cogemos un mortero y ponemos sal una pastilla de caldo y los ajos uno en crudo y el otro en dorado que pusimos en la olla y machacamos todo junto. En la olla añadimos toda la verdura junto a la cebolla y mezclamos . Añadimos lo del mortero y un poco de agua y cerramos la olla. Dejamos entre 5 minutos y estará listo.

Nutrientes:

Contiene fibra, bitamina b1, b2, b3, y minerales.

Receta

BROWNIE



EMILY SOFIA AREVALO LOZANO

RACIONES

1

TIEMPO DE PREPARACIÓN

TIEMPO DE COCCIÓN

Ingredientes:

Preparación:

Un huevo

Utilizamos una taza. Agregamos el huevo.

3 cucharadas de leche

Revolvemos y le echamos las 3 cucharadas de leche, las 3 cucharadas de aceite, volvemos a revolver y le echamos las 3 cucharadas de azúcar, 3 cucharadas de harina, 3 cucharadas de colacao y lo removemos.

3 cucharadas de aceite

3 cucharadas de azúcar

3 cucharadas de harina

Luego lo ponemos 2 minutos en el microondas y listo

3 cucharadas de colacao

Nutrientes:

Tiene un aporte de proteína al respecto, además de vitaminas y minerales, con lo que contribuye el colacao.



Valeria Márquez Polo

RACIONES

4

TIEMPO DE PREPARACIÓN

TIEMPO DE COCCIÓN

Ingredientes:

4-6 dientes de ajo
1 cebolla grande
1 puerro
pimiento verde italiano
pimiento rojo pequeño
4 tomates pera
1gr 1\2 sal
3 cucharadas de AOVE
400 gr fideos gruesos
300 gr. lomo de atún
1 litro de agua

Preparación:

Para empezar se pelan, se lavan y se trocean las verduras.

Después en una sartén grande, se sofrién a temperatura media, en este orden: la cebolla, el ajo, el puerro y los pimientos. Cuando se han pochado, se le añade el tomate.

Luego cuando el agua que suelta las verduras se haya evaporado, se le añaden los fideos y se remueven con el sofrito.

A continuación se vierte el agua, previamente calentada, y se echa la sal. Cuándo falte muy poco para consumirse el agua, se le añade el atún troceado y cuando el atún este hecho, el plato estará listo para servir.

Nutrientes:

Vitaminas y minerales, carbohidratos, proteínas y grasas insaturadas.



Víctor Arturo Sánchez Gallegos

RACIONES

6

TIEMPO DE PREPARACIÓN

TIEMPO DE COCCIÓN

Ingredientes:

Preparación:

Aceite de oliva

1 cebolla

1pimiento verde

1 pimiento rojo

3 dientes de ajo

3 tomates

750g de magro

5 zanahorias

5 patatas

250g de judías verdes

250g de guisantes

250 de calabaza

sal al gusto

En primer lugar, pelamos y cortamos la cebolla, el pimiento verde y rojo, los dientes de ajo lo más pequeño posible. En una sartén, freimos el magro previamente enharinado. Cuando este dorado, lo ponemos en un plato y en la misma sartén sofreimos toda la verdura. Una vez este tierna, agregamos las patatas cortadas en dados, la zanahoria, los guisantes, las judías, y la calabaza. A continuación, rellenamos con caldo de pollo y cocemos durante 40 minutos hasta que la verdura y la carne esten tiernas. Por último, emplatamos y añadimos un trozo de pan y.

¡A COMER!

Nutrientes:

Proteína, sales minerales, hidrato de carbono y grasas saludables.+



Víctor Arturo Sánchez Gallegos

RACIONES

6

TIEMPO DE PREPARACIÓN

TIEMPO DE COCCIÓN

Ingredientes:

Preparación:

Aceite de oliva

1 cebolla

1pimiento verde

1 pimiento rojo

3 dientes de ajo

3 tomates

750g de magro

5 zanahorias

5 patatas

250g de judías verdes

250g de guisantes

250 de calabaza

sal al gusto

En primer lugar, pelamos y cortamos la cebolla, el pimiento verde y rojo, los dientes de ajo lo más pequeño posible. En una sartén, freimos el magro previamente enharinado. Cuando este dorado, lo ponemos en un plato y en la misma sartén sofreimos toda la verdura. Una vez este tierna, agregamos las patatas cortadas en dados, la zanahoria, los guisantes, las judías, y la calabaza. A continuación, rellenamos con caldo de pollo y cocemos durante 40 minutos hasta que la verdura y la carne esten tiernas. Por último, emplatamos y añadimos un trozo de pan y.

¡A COMER!

Nutrientes:

Proteína, sales minerales, hidrato de carbono y grasas saludables.+



Víctor Arturo Sánchez Gallegos

RACIONES

6

TIEMPO DE PREPARACIÓN

TIEMPO DE COCCIÓN

Ingredientes:

Preparación:

Aceite de oliva

1 cebolla

1 pimiento verde

1 pimiento rojo

3 dientes de ajo

3 tomates

750g de magro

5 zanahorias

5 patatas

250g de judías verdes

250g de guisantes

250 de calabaza

sal al gusto

En primer lugar, pelamos y cortamos la cebolla, el pimiento verde y rojo, los dientes de ajo lo más pequeño posible. En una sartén, freimos el magro previamente enharinado. Cuando este dorado, lo ponemos en un plato y en la misma sartén sofreimos toda la verdura. Una vez este tierna, agregamos las patatas cortadas en dados, la zanahoria, los guisantes, las judías, y la calabaza. A continuación, rellenamos con caldo de pollo y cocemos durante 40 minutos hasta que la verdura y la carne esten tiernas. Por último, emplatamos y añadimos un trozo de pan y.

¡A COMER!

Nutrientes:

Proteína, sales minerales, hidrato de carbono y grasas saludables.+



Victoria Agudo García

RACIONES

5

TIEMPO DE PREPARACIÓN

TIEMPO DE COCCIÓN

Ingredientes:

- 1 pollo
- 1 cebolla
- Medio vaso de vino
- 5 patatas
- 4 vasos de agua

Preparación:

- Para empezar cojemos una cazuela de barro y ponemos el pollo.
- A continuación, cortamos la cebolla y echamos el agua y el vino.
- Mientras tanto le quitamos la piel a las patatas y las envolvemos en papel de aluminio.
- Por último lo metemos al horno noventa minutos.
- Finalizando ese tiempo lo sacamos del horno y lo servimos.

Nutrientes:

Proteínas, hidratos de carbono, sales minerales y grasas saludables.



África Agudo Garcia

RACIONES

TIEMPO DE PREPARACIÓN

TIEMPO DE COCCIÓN

Ingredientes:

Harina de avena 500g
Medio sobre de levadura
Anises
Una pizca de sal
Agua templada
Azúcar
Aceite

Preparación:

- Para empezar mezclamos la harina de avena, la levadura y los anises.
-A continuación, le echamos un visito de agua y seguimos mezclando.
-Luego, lo hacemos una pelota vamos haciendo círculos planos.
-Finalmente, lo echamos a la sartén con aceite caliente para freírlos de 3 en 3.

Nutrientes:

Proteínas, hidratos de carbono, sales minerales y grasas saludables.



Álvaro Córdoba Fernández

RACIONES

8

TIEMPO DE PREPARACIÓN

TIEMPO DE COCCIÓN

Ingredientes:

Preparación:

Base
22 galletas
50g de mantequilla
Tarta
Tres sobres de cuajada
Un vaso de leche
Medio vaso de azúcar
500ml de nata para montar
Una tarrina de queso de untar

Para hacer la base troceamos las galletas junto con la mantequilla y lo trituramos todo. Una vez que tenemos la mezcla se pone sobre el molde y se mete en la nevera.
Para hacer la tarta ponemos una olla al fuego y vertemos todos los ingredientes. Una vez que empiece a hervir retirar del fuego y verted sobre la base que teníamos en la nevera. Dejar enfriar a temperatura ambiente. Una vez enfriado meter en la nevera aproximadamente 5 horas.

Nutrientes:

Galletas: Carbohidratos
Mantequilla: Grasas
Leche: Proteínas y vitaminas
Queso: Proteínas