

# CONCURSO Cocina Saludable

## LIBRO DE RECETAS



**Los buenos hábitos  
alimentarios garantizan  
tu bienestar, hoy y mañana**



EL PROPÓSITO DE ESTA CAMPAÑA, LANZADA DESDE LA CONCEJALÍA DE SANIDAD DEL AYUNTAMIENTO DE BÉJAR EN COLABORACIÓN CON LA CONCEJALÍA DE EDUCACIÓN, ES LA IMPORTANCIA DE COMER BIEN PARA MEJORAR NUESTRA CALIDAD DE VIDA.

**LOS HÁBITOS QUE SE ESTABLECEN DURANTE LA NIÑEZ, LES ACOMPAÑARÁN TODA LA VIDA.**

¿SABÍAS QUE EL 41% DE LOS NIÑOS PADECE EXCESO DE PESO? TRASTORNOS COMO EL SOBREPESO O LA OBESIDAD INFANTIL, DEBIDO MAYORMENTE AL CONSUMO DE ULTRAPROCESADOS (BOLLERÍA, APERITIVOS, REFRESCOS Y BEBIDAS AZUCARADAS ENTRE OTROS), HAN SUFRIDO UN NOTABLE INCREMENTO ESTOS ÚLTIMOS AÑOS Y SE HACE IMPRESCINDIBLE DISPONER DE HERRAMIENTAS ÚTILES PARA REVERTIR ESTA SITUACIÓN. POR TANTO, CREEMOS QUE LA SALUD ES LO MÁS IMPORTANTE Y, PARA ELLO, UNA BUENA ALIMENTACIÓN ES FUNDAMENTAL.

RECUERDA QUE LA GUÍA QUE SE LES HA HECHO LLEGAR AL ALUMNADO DE LOS COLEGIOS CONTIENE CONCEPTOS BÁSICOS DE NUTRICIÓN. SI TIENEN DUDAS Y/O PARA AMPLIAR INFORMACIÓN RECOMENDAMOS QUE SE DIRIJAN A UN PROFESIONAL.

ESTAMOS MUY SATISFECHOS DE LA ACOGIDA QUE HA TENIDO ESTA INICIATIVA QUE CULMINA CON LA PUBLICACIÓN DE ESTE LIBRO DE RECETAS DIGITAL.

MUCHAS GRACIAS POR LA PARTICIPACIÓN DE LOS ALUMNOS Y ALUMNAS, ATENTAMENTE

CONCEJALA DE SANIDAD

D<sup>a</sup>. ANA V. PERALEJO.

**LOS BUENOS  
HÁBITOS ALIMENTARIOS  
GARANTIZAN  
TU BIENESTAR  
HOY Y MAÑANA**



## GRUPOS DE ALIMENTOS

### Proporciones y propiedades de los grupos de alimentos

¿Conoces las propiedades de cada grupo de alimentos? ¿Qué aportan a nuestros hijos y cuántas veces hay que incluirlos en las comidas?



» 50%

#### VERDURAS Y HORTALIZAS

Ocupan, al menos, la mitad del plato de las comidas principales. Deben consumirse preferentemente frescas, de temporada y de proximidad.

Aportan muy poca energía pero proporcionan muchas vitaminas, minerales y fibra, nutrientes indispensables para mantener la salud y regular las funciones del organismo, como por ejemplo tener una buena digestión. La patata no cuenta como una hortaliza.

» 25%

#### CARNES, PESCADOS, HUEVOS Y LEGUMBRES

Ocupan un cuarto del plato. Proporcionan las proteínas necesarias para construir y reparar las células del cuerpo, favoreciendo el crecimiento correcto de los huesos y músculos.

Este grupo incluye las carnes magras, los pescados, los huevos, las legumbres (garbanzos, alubias, guisantes, habas, etc.) y los frutos secos. Las legumbres se incluyen en este grupo por ser ricas en proteínas pero también contienen una cantidad considerable de hidratos de carbono, por lo que también podrían incluirse en el grupo de color amarillo. Se recomienda complementarlas con cereales para conseguir una proteína de alta calidad nutricional.

Es recomendable limitar el consumo de carnes rojas, embutidos frescos o curados, ahumados, fiambres, etc., por su alto contenido en grasas saturadas. Todos los cárnicos procesados, además, son ricos en sal.

» 25%

#### CEREALES INTEGRALES Y TUBÉRCULOS

Ocupan un cuarto del plato. Este grupo incluye pan, pasta, arroz, maíz, cuscús o quínoa, preferiblemente integrales, y tubérculos como la patata.

Aportan hidratos de carbono complejos que proporcionan energía saludable al organismo, y por tanto, deben estar presentes en todas las comidas principales.

Además aportan fibra y algunas vitaminas y minerales. Las legumbres también pueden ocupar este cuadrante, porque además de su alto contenido en proteínas también aportan hidratos de carbono complejos.

## Otros grupos de alimentos necesarios

### FRUTAS

Las frutas, al igual que las hortalizas, son clave en la alimentación saludable, pues aportan nutrientes difíciles de encontrar en otros grupos de alimentos tales como algunas vitaminas, fibra y minerales.

Es recomendable que la fruta sea el postre de preferencia.

Hay que comer al menos tres al día y cuanto más variadas mejor, eligiendo las frescas, de temporada y, a ser posible, de proximidad.

### LÁCTEOS

Los lácteos, especialmente los quesos, son alimentos ricos en proteínas, por lo que también pueden encajar en el cuadrante de las carnes, huevos, pescados y legumbres. Son fuente de calcio de buena biodisponibilidad. Se recomienda de 2 a 3 raciones al día.

Es aconsejable que los yogures sean naturales y sin azúcar, además de limitar el consumo de quesos curados por su alto contenido en grasas y sal.

### GRASAS Y FRUTOS SECOS

Usa el aceite de oliva como grasa principal o exclusiva para cocinar y aliñar tus comidas, y mejor si es virgen extra. El aceite de oliva es un alimento clave en la dieta mediterránea y su especial sabor y características sensoriales, facilitan el consumo de alimentos saludables como las hortalizas, pescados y legumbres. Se deben tomar de 3 a 6 raciones al día. Limita el consumo de otras grasas como la mantequilla y la margarina.

Los frutos secos (almendras, avellanas, nueces, etc.) y semillas (girasol, sésamo, etc.), preferentemente crudos y sin sal, pueden completar la dieta de un día a partir de pequeñas cantidades como ingredientes en ensaladas, guisos o formando parte de desayunos o meriendas. Es recomendable 1 ración al día.



RECUERDA QUE ESTA GUÍA QUE TIENES EN TUS MANOS CONTIENE CONCEPTOS BÁSICOS DE NUTRICIÓN, SI TIENES DUDAS Y/O PARA AMPLIAR INFORMACIÓN RECOMENDAMOS QUE TE DIRIJAS A UN PROFESIONAL.

# LOS HÁBITOS QUE SE ESTABLECEN DURANTE LA NIÑEZ, LES ACOMPAÑARÁN TODA LA VIDA.

EL PROPÓSITO DE ESTA CAMPAÑA LANZADA DESDE LA CONCEJALÍA DE SANIDAD DEL AYUNTAMIENTO DE BÉJAR ES LA IMPORTANCIA DE COMER BIEN PARA MEJORAR NUESTRA CALIDAD DE VIDA.

¿SABÍAS QUE EL 47% DE LOS NIÑOS PADECE EXCESO DE PESO? TRASTORNOS COMO EL SOBREPESO O LA OBESIDAD INFANTIL, DEBIDO MAYORMENTE AL CONSUMO DE ULTRAPROCESADOS (BOLLERÍA, APERITIVOS, REFRESCOS Y BEBIDAS AZUCARADAS ENTRE OTROS), HAN SUFRIDO UN NOTABLE INCREMENTO ESTOS ÚLTIMOS AÑOS Y SE HACE IMPRESCINDIBLE DISPONER DE HERRAMIENTAS ÚTILES PARA REVERTIR ESTA SITUACIÓN.

POR TANTO, CREEMOS QUE LA SALUD ES LO MÁS IMPORTANTE Y, PARA ELLO, UNA BUENA ALIMENTACIÓN ES FUNDAMENTAL.



REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA ES IMPRESCINDIBLE PARA ESTAR SANO. COMPARTE CON TUS HIJOS ACTIVIDADES QUE IMPLIQUEN HACER EJERCICIO.



ES IMPORTANTE UTILIZAR ACEITE DE OLIVA, Y SI ES VIRGEN EXTRA MEJOR, PARA COCINAR Y ALIÑAR.



RECUERDA QUE EL AGUA ES SIEMPRE LA MEJOR BEBIDA. NO CONSUMAS REFRESCOS NI BEBIDAS AZUCARADAS.



NO OLVIDES ACOMPAÑAR LAS COMIDAS CON UNA FRUTA (NO CON ZUMOS), PREFERIBLEMENTE DE TEMPORADA Y PROXIMIDAD.



ES RECOMENDABLE LIMITAR EL CONSUMO DE SAL. LO PUEDES SUSTITUIR POR ESPECIAS O HIERBAS AROMÁTICAS PARA REALZAR EL SABOR DE LAS COMIDAS.



Y SOBRE TODO REDUCE EL CONSUMO DE ULTRAPROCESADOS: QUE TIENEN HARINA REFINADA, MUCHO AZÚCAR Y GRASAS REFINADAS Y/O HIDROGENADAS Y SACIAN MUCHO MENOS.



Ayuntamiento de Béjar. Concejalía de Sanidad

C.M.C. San Francisco. Ronda de Navarra, nº 7 - Tfno.: 923 400 115

37700 - Béjar - Salamanca

sanidad@aytobejar.com

# GANADORES DEL CONCURSO

## MODALIDAD INFANTIL



**PALMERAS DE FRUTAS**



**IRENE GARCÍA SORIA**  
2º EDUCACIÓN INFANTIL  
COLEGIO MARÍA AUXILIADORA

## MODALIDAD PRIMARIA



**MARCOS AGUADERO WHITE**  
5º EDUCACIÓN PRIMARIA  
COLEGIO PÚBLICO FILBERTO VILLALOBOS



**LAS ALBÓNDIGAS DE MARCOS**  
CON CUSCÚS DE VERDURAS



RECETAS

# HUEVOS FRITOS CON PATATAS (TRAMPANTOJO)



**MICHELLE GARCÍA CRISÓSTOMO**  
3º EDUCACIÓN INFANTIL  
COLEGIO NUESTRA SEÑORA DEL CASTAÑAR

# HUEVOS FRITOS CON PATATAS

**MERIENDA SALUDABLE**

**NIVEL DE DIFICULTAD: BAJO**

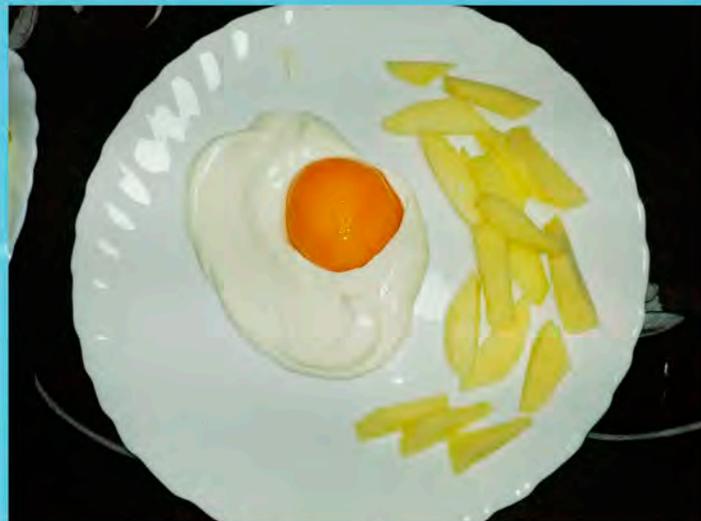
**INGREDIENTES:**

- MELOCOTÓN EN ALMÍBAR
- YOGUR NATURAL
- MANZANA

**MODO DE PREPARACIÓN:**

- ECHAMOS YOGUR NATURAL EN UN PLATO.
- EXTENDEMOS EL YOGUR.
- COLOCAMOS EL MELOCOTÓN ENCIMA DEL YOGUR.
- PAPÁ O MAMÁ PELAN LA MANZANA.
- CORTAMOS LA MANZANA, CON LA SUPERVISIÓN DE MAMÁ O PAPÁ, COMO SI FUERAN PATATAS.
- COLOCAMOS LA MANZANA CORTADA EN EL PLATO.

**¡Y A MERENDAR!**



# PIZZA VEGETAL SALUDABLE



**VALERIA GARCÍA CRISÓSTOMO**  
1º EDUCACIÓN PRIMARIA  
COLEGIO NUESTRA SEÑORA DEL CASTAÑAR

# PIZZA VEGETAL SALUDABLE

## CENA SALUDABLE

NIVEL DE DIFICULTAD: MEDIO

### INGREDIENTES:

- PARA LA MASA: HARINA, LEVADURA, AGUA, SAL Y ACEITE DE OLIVA.
- TOMATE FRITO
- QUESO MOZZARELLA
- QUESO DE CABRA
- PIMIENTO VERDE, CEBOLLA, TOMATES.
- ORÉGANO.

### MODO DE PREPARACIÓN:

- MASA: 150 G HARINA, 75 ML AGUA, MEDIO SOBRE DE LEVADURA Y UN CHORRITO DE ACEITE EN UN BOL.
- AMASAMOS HASTA HACER UNA BOLA Y DEJAMOS REPOSAR 30 MIN. TAPANDO CON UN TRAPO.
- ESTIRAMOS LA MASA Y AMASAMOS BIEN CON EL RODILLO.
- PAPÁ O MAMÁ ENCIENDEN EL HORNO A 180° CALOR ARRIBA Y ABAJO.
- ECHAMOS TOMATE FRITO A LA MASA, LUEGO EL QUESO Y AÑADIMOS LOS INGREDIENTES AL GUSTO.
- MAMÁ O PAPÁ METEN LA PIZZA DURANTE 20 MIN. AL HORNO (+O-)

¡Y A CENAR!

# PALMERAS DE FRUTAS



**IRENE GARCÍA SORIA**  
2º EDUCACIÓN INFANTIL  
COLEGIO MARÍA AUXILIADORA

# **PALMERAS DE FRUTAS**

**MERIENDA SALUDABLE**

**NIVEL DE DIFICULTAD: MEDIO**

## **INGREDIENTES:**

- PLÁTANO
- KIWI
- NARANJA
- FRAMBUESAS

## **MODO DE PREPARACIÓN:**

- Le pedimos a papá o a mamá que nos ayude a la hora de cortar la fruta.
- Hemos cortado la fruta en trozos para hacer dos palmeras.
- Primero hemos cortado los plátanos en trozos para hacer el tronco, la naranja la hemos cortado en mitades para hacer la base y el kiwi para las ramas de las palmeras.
- Seguidamente hemos puesto las frambuesas para decorar.

**¡QUÉ APROVECHE!**

# SÁNDWICH VEGETAL CON ATÚN



**LEYRE GARCÍA SORIA**  
1º EDUCACIÓN PRIMARIA  
COLEGIO MARÍA AUXILIADORA

# SÁNDWICH VEGETAL CON ATÚN

CENA SALUDABLE

NIVEL DE DIFICULTAD: MEDIO

## INGREDIENTES:

- PAN DE SÁNCWICH INTEGRAL
- MAHONESA CASERA
- ATÚN
- HUEVO COCIDO
- CEBOLLA, PIMIENTO, LECHUGA, ACEITUNAS NEGRAS, TOMATE CHERRY, ZANAHORIA RALLADA Y PUERRO.

## MODO DE PREPARACIÓN:

- PONEMOS LA REBANADA DE PAN INTEGRAL, LA UNTAMOS CON LA MAHONESA (ECHA CON HUEVO Y ACEITE DE OLIVA)  
LE AÑADIMOS EL ATÚN, ENCIMA EL HUEVO COCIDO, LA ZANAHORIA, LA CEBOLLA, EL PIMIENTO, Y ENCIMA LE PONEMOS LA LECHUGA.
- SEGUIDAMENTE LE AÑADIMOS EL TOMATE, FORMANDO LAS ALAS DE LA MARIQUITA Y LAS ACEITUNAS NEGRAS.
- POR ÚLTIMO, LE PONEMOS LA CABEZA ECHA CON TOMATE CHERRY Y DECORADA CON TALLOS DE PUERRO Y EL SOL CON HUEVO COCIDO.

¡QUÉ APROVECHE!

# YOGUR NATURAL CASERO



**CLARA RIVERO LÓPEZ**  
3º EDUCACIÓN PRIMARIA  
COLEGIO PÚBLICO FILBERTO VILLALOBOS

# YOGUR NATURAL CASERO

ESTA RECETA LA ELABORAMOS PARA UN TRABAJO DEL COLE EN EL QUE APRENDIMOS QUE CON SOLO UN VASITO DE YOGUR PODEMOS ELABORAR HASTA OCHO YOGURES CON LO CUAL AYUDAMOS A LA ECONOMÍA DE LA FAMILIA Y AL MEDIO AMBIENTE AL NO UTILIZAR TANTOS ENVASES DE PLÁSTICO. OS ASEGURAMOS QUE LOS YOGURES QUEDAN MUY BUENOS Y AYUDAMOS A TOMAR LA CANTIDAD DE LÁCTEOS DIARIOS SIN AZUCARES AÑADIDOS. EL PRECIO DE ESTA RECETA ES DE APENAS UN EURO.

**NIVEL DE DIFICULTAD: BAJO**

## INGREDIENTES:

- UN LITRO DE LECHE ENTERA
- UN YOGUR NATURAL

## MODO DE PREPARACIÓN:

- PONER EL HORNO A CALENTAR 50° DURANTE 10 MINUTOS ARRIBA Y ABAJO.
- PONER LA LECHE EN UN CAZO Y CALENTAR HASTA UNOS 50°.
- CUANDO LA LECHE ESTÉ CALIENTE RETIRAR DEL FUEGO Y MEZCLAR CON EL YOGUR.
- CUANDO ESTÉ TODO BIEN MEZCLADO REPARTIR EN VASITOS.
- TAPARLOS CON PAPEL TRANSPARENTE E INTRODUCIR EN EL HORNO YA APAGADO UNAS 8-10 HORA.
- CONSUMIR AL GUSTO. NOSOTROS LE HEMOS AÑADIDO FRUTA FRESCA Y MIEL.

**¡BUENÍSIMO!**

# MAGDALENAS CASERAS (APTAS PARA CELIACOS)



**CRISTINA RIVERO LÓPEZ**  
6° EDUCACIÓN PRIMARIA  
COLEGIO PÚBLICO FILBERTO VILLALOBOS

# MAGDALENAS CASERAS

## (APTAS PARA CELIACOS)

HOLA MI NOMBRE ES CRISTINA RIVERO Y SOY CELIACA. ESTA ENFERMEDAD NO ME PERMITE COMER DETERMINADOS CEREALES COMO EL TRIGO Y LA AVENA.

**NIVEL DE DIFICULTAD: BAJO**

### INGREDIENTES:

- 100 GRAMOS DE HARINA DE MAÍZ. (SIN GLUTEN).
- 250 GRAMOS DE HARINA DE ARROZ. (SIN GLUTEN).
- 4 HUEVOS.
- 200 GRAMOS DE AZÚCAR.
- 200 ML DE NATA LÍQUIDA (PUEDE SUSTITUIRSE POR LECHE O LECHE SIN LACTOSA PARA LOS INTOLERANTES).
- 150 ML DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA.
- UN SOBRE DE LEVADURA.

### MODO DE PREPARACIÓN:

- BATIR LOS HUEVOS CON EL AZÚCAR.
- AÑADIR LOS LÍQUIDOS. COMENZAMOS POR LA NATA O LA LECHE.
- SEGUIMOS AÑADIENDO EL ACEITE.
- MOVEMOS MUY BIEN HASTA INTEGRAR TODOS LOS INGREDIENTES.
- EN UN RECIPIENTE MEZCLAMOS LAS HARINAS Y LA LEVADURA.
- MEZCLAR LAS HARINAS CON LOS HUEVOS, EL ACEITE, LA LECHE Y EL AZÚCAR.
- IR INTEGRANDO POCO A POCO TAMIZANDO LA HARINA.
- MAMÁ O PAPÁ PONDRÁN A PRECALENTAR EL HORNO A 180°C.
- COLOCAR LAS BANDEJAS DE LAS MAGDALENAS Y PONERLES EL PAPEL.
- LLENAR HASTA TRES CUARTOS.
- ECHAR POR ENCIMA UN POCO DE AZÚCAR, PEPITAS DE CHOCOLATE O CHOCOLATE AL GUSTO.
- METER EN EL HORNO DURANTE 20 MINUTOS ARRIBA Y ABAJO A UNA TEMPERATURA DE 180°, CON AYUDA DE PAPÁ O MAMÁ.
- UNA VEZ FINALIZADO ESTE TIEMPO, LAS SACAMOS DEL HORNO, LAS DEJAMOS ENFRIAR Y A DEGUSTAR.

# SALMÓN AL HOJALDRE



**MARCOS NIETO GALLEGGO**  
2º EDUCACIÓN INFANTIL  
COLEGIO PÚBLICO FILBERTO VILLALOBOS

# SALMÓN AL HOJALDRE

NIVEL DE DIFICULTAD: BAJO

## INGREDIENTES:

- UNA COLA DE SALMÓN SIN PIEL.
- UNA MANZANA, DE LA VARIEDAD QUE MÁS OS GUSTE.
- 1 MASA DE HOJALDRE.
- 1 HUEVO.
- 200ML DE NATA LIQUIDA (PUEDE SUSTITUIRSE POR LECHE O LECHE SIN LACTOSA PARA LOS INTOLERANTES).
- 1 TARRINA PEQUEÑA DE QUESO CREMA.
- SAL Y PIMIENTA.

## MODO DE PREPARACIÓN:

- SE CORTA LA MANZANA EN GAJOS.
- SE EXTIENDE LA MASA DE HOJALDRE EN LA BANDEJA DEL HORNO Y SE COLOCAN LOS GAJOS DE MANZANA PELADA, HACIENDO UNA BASE.
- SE COLOCA EL SALMÓN ENCIMA DE LA MANZANA Y SE SALPIMIENTA AL GUSTO.
- SE UNTA EL SALMÓN CON EL QUESO CREMA, EXTENDIÉNDOLO POR TODO EL LOMO.
- SE ENVUELVE EL SAMÓN HACIENDO UN PAQUETITO, SE LE PUEDE DAR FORMA DE PEZ, PARA QUE SEA MÁS DIVERTIDO.
- LE PEDIMOS A PAPÁ O A MAMÁ QUE PRECALIENTE EL HORNO A 200°.
- MIENTRAS SE CALIENTA EL HORNO PINCHAMOS LA MASA CON UN TENEDOR.
- BATIMOS UN HUEVO, CON EL QUE PINTAREMOS PARA DARLE UN COLOR MÁS DORADITO Y QUE ASÍ LA MASA SELLE BIEN.
- HORNEAMOS A 200°, CON CALOR ARRIBA Y ABAJO, DURANTE 15-20 MINUTOS.
- SE PUEDE SERVIR CALIENTE O FRÍO A GUSTO DEL COMENSAL.

**¡EXQUISITO!**

# ENSALADA DE FRUTAS



**FARIS HADDOUCH**  
3º EDUCACIÓN PRIMARIA

**COLEGIO PÚBLICO MARQUÉS DE VALERO**

# ENSALADA DE FRUTAS

NIVEL DE DIFICULTAD: BAJO

## INGREDIENTES:

- UN KIWI
- UNA MANZANA
- UNA MANDARINA
- UNA NUEZ

## MODO DE PREPARACIÓN:

- PEDIR AYUDA A PAPÁ O A MAMÁ PARA PELAR Y CORTAR LA MANZANA EN CUATRO TROZOS.
- PELAR LA MANDARINA.
- PELAR EL KIWI Y CORTAR EN RODAJAS, CON AYUDA DE MAMÁ Y PAPÁ.
- AGREGAR TODAS LAS FRUTAS AL PLATO.
- ABRIR LA NUEZ Y DECORAR .

¡VITAMINAS A TOPE!



# FAJITAS VEGETALES



**SEYDOU KANTÉ PAREDES**  
**4º EDUCACIÓN PRIMARIA**  
**COLEGIO NTRA. SRA. DEL CASTAÑAR**

# FAJITAS VEGETALES

NIVEL DE DIFICULTAD: BAJO

## INGREDIENTES:

- PAN PARA FAJITAS
- UNA LECHUGA, UN TOMATE, UNA LATA DE ATÚN, UN HUEVO.
- ACEITE DE OLIVA, SAL Y UN POCO DE SALSA CÉSAR
- ACEITUNAS Y UN TROZO DE QUESO PARA DECORAR.

## MODO DE PREPARACIÓN:

- ENVOLVEMOS EL PAN DE FAJITAS EN PAPEL DE ALUMINIO Y LO METEMOS AL HORNO, DURANTE 1 MINUTO A 180°.
- DESHOJAMOS LA LECHUGA Y LA LAVAMOS JUNTO AL TOMATE.
- PONEMOS EL HUEVO A COCER DURANTE 10 MINUTOS.
- PARTIMOS LA LECHUGA Y EL TOMATE EN TROCITOS.
- UNA VEZ COCIDO EL HUEVO, LO DEJAMOS ENFRIAR, LO PELAMOS Y LO PARTIMOS EN TROCITOS.
- PONEMOS EN UNA FUENTE LA LECHUGA, EL TOMATE Y EL HUEVO Y LE AÑADIMOS EL ATÚN (AL QUE LE HEMOS ESCURRIDO EL ACEITE).
- POR ÚLTIMO, RELLENAMOS LAS FAJITAS.
- PARA DECORAR: LOS OJOS SERÁN LAS ACEITUNAS Y LA SONRISA UNA LONCHITA DE QUESO.

¡IRIQUÍSIMO!

# TOMATES RELLENOS DE VINAGRETA Y LANGOSTINOS



**AISHA KANTÉ PAREDES**  
5º EDUCACIÓN PRIMARIA  
COLEGIO NTRA. SRA. DEL CASTAÑAR

# TOMATES RELLENOS

NIVEL DE DIFICULTAD: BAJO

## INGREDIENTES:

- TOMATES.
- UN PIMIENTO ROJO, UN PIMIENTO VERDE, 1 HUEVO.
- LANGOSTINOS
- ACEITE DE OLIVE, SAL Y VINAGRE DE VINO BLANCO.
- DECORACIÓN: ACEITUNAS Y UN POCO DE QUESO CREMA.

## MODO DE PREPARACIÓN:

- LAVAMOS LOS TOMATES Y CORTAMOS LA PARTE SUPERIOR DE LOS MISMOS. LOS VACIAMOS. GUARDAMOS LO QUE HEMOS QUITADO DEL TOMATE PARA LA VINAGRETA.
- PONEMOS EL HUEVO A COCER DURANTE 10 MINUTOS.
- PARTIMOS EL PIMIENTO VERDE Y EL ROJO EN TROCITOS PEQUEÑOS Y LO JUNTAMOS CON EL TOMATE GUARDADO.
- UNA VEZ COCIDO EL HUEVO, LO DEJAMOS ENFRIAR, LO PELAMOS Y LO PARTIMOS EN TROCITOS.
- PONEMOS EN UNA FUENTE LOS PIMIENTOS, EL TOMATE Y EL HUEVO. PELAMOS Y CORTAMOS EN TROCITOS LOS LANGOSTINOS Y LO MEZCLAMOS TODO.
- ALIÑAMOS LA VINAGRETA CON UN POQUITO DE SAL, UN CHORRITO DE ACEITE Y VINAGRE.
- POR ÚLTIMO, RELLENAMOS LOS TOMATES Y LOS DECORAMOS. LOS OJOS SERÁN UNAS ACEITUNAS Y CON EL QUESO CREMA DIBUJAMOS LA SONRISA

# MUSLOS DE POLLO AL HORNO



**SAÚL GARCÍA GARCÍA**  
6º EDUCACIÓN PRIMARIA  
COLEGIO PÚBLICO MARQUÉS DE VALERO

# MUSLOS De POLLO AL HORNO

NIVEL De DIFICULTAD: BAJO

## INGREDIENTES:

- 4 MUSLOS De POLLO.
- 3 DIENTES De AJO.
- 200 G De CHAMPIÑONES.
- 2 PIMIENTOS.
- 6 TOMATES CHERRY
- 1 CEBOLLA.
- 1 VASO De VINO BLANCO.
- 1 HOJA De LAUREL.
- 1/2 CALABACIN.
- 1 MANOJO De ESPÁRRAGOS.

## MODO De PREPARACIÓN:

- PICAMOS EL AJO MUY PEQUEÑO Y HACEMOS UNA PASTA CON EL ACEITE De OLIVA, LO DEJAMOS REPOSAR TODA LA NOCHE.
- UNTAMOS LOS MUSLOS CON LA PASTA ANTERIOR Y SALPIMENTAMOS.
- ENCENDAMOS EL HORNO A 190°.
- EN UNA FUENTE COLOCAMOS LOS CHAMPIÑONES, LOS MUSLOS Y EL RESTO De LAS VERDURAS, EL CALABACIN LO CORTAMOS EN TIRAS, SALPIMENTAMOS Y AÑADIMOS EL VINO.
- LO METEMOS AL HORNO DURANTE 40 MINUTOS.
- Se PUEDEN AÑADIR BERENJENAS O CUALQUIER OTRA VERDURA QUE NOS GUSTE, NOSOSTROS AÑADIMOS PATATAS PEQUEÑAS.

# LAS ALBÓNDIGAS DE MARCOS CON CUSCÚS DE VERDURAS



**MARCOS AGUADERO WHITE**  
5° EDUCACIÓN PRIMARIA  
COLEGIO PÚBLICO FILBERTO VILLALOBOS

# LAS ALBÓNDIGAS DE MARCOS CON CUSCÚS DE VERDURAS

**NIVEL DE DIFICULTAD: MEDIO**

## **INGREDIENTES:**

- **ALBÓNDIGAS:** 400 GMS DE SOLOMILLO O PECHUGA DE PAGO, 2 DIENTES DE AJO, 2 CHALOTAS, 1 CEBOLLA, 1 HUEVO, 1 CUCHARADA DE PAN RALLADO, 2 CUCHARADAS DE HARINA, UNA PASTILLA DE CALDO DE CARNE, 1 VASO DE AGUA, 1/2 VASO DE LECHE, ACEITE DE OLIVA, SAL Y PIMIENTA.
- **CUSCÚS:** 200 GMS DE CUSCÚS, 1/2 VASO DE AGUA, 1 CALABACÍN, 2 CHALOTAS, 1/2 PIMIENTO ROJO, 1/2 PIMIENTO VERDE, 1/2 CEBOLLA, ACEITE DE OLIVA Y SAL.

## **MODO DE PREPARACIÓN:**

**ALBÓNDIGAS:** PICAMOS POR SEPARADO, LA CARNE DE PAVO, LAS CHALOTAS, LA CEBOLLA Y LOS DIENTES DE AJO.

- SOFREIMOS LAS CHALOTAS, CEBOLLA Y AJO CON UNA CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA.
- MEZCLAMOS EN UN BOL LA CARNE PICADA, HUEVO, PAN RALLADO, LECHE, SAL, PIMIENTA Y LA MITAD DEL SOFRITO.
- UNA VEZ MEZCLADO TODO, HAREMOS BOLAS CON EL TRUCCO DE MARCOS: ECHANDO EN UN VASO HARINA Y UNA CUCHARADA DE LA MEZCLA, TAPAMOS CON UNA MANO Y AGITAMOS, ASÍ SALDRÁ REDONDA.
- FREIMOS LAS ALBÓNDIGAS EN ACEITE DE OLIVA HASTA QUE ESTÉN DORADAS.
- ECHAMOS LAS ALBÓNDIGAS FRITAS EN UNA CAZUELA JUNTO CON EL RESTO DEL SOFRITO Y AÑADIMOS AGUA Y LA PASTILLA DE CALDO Y COCEMOS DURANTE 15 MIN.

**CUSCÚS:** PICAMOS MUY PEQUEÑITO LAS CHALOTAS, LOS PIMIENTOS Y LA CEBOLLA. EL CALABACÍN LO PICAMOS EN DADITOS.

- SOFREIMOS LAS VERDURAS Y AÑADIMOS SAL.
- AÑADIMOS EL CUSCÚS SECO A LAS VERDURAS SOFRITAS, MEZCLAMOS Y AÑADIMOS EL AGUA PREVIAMENTE CALENTADA.
- REMOVEMOS Y TAPAMOS HASTA QUE EL CUSCÚS ESTE HIDRATADO.
- UNA VEZ TENEMOS TODO PREPARADO, MONTAMOS EL PLATO CON CUATRO ALBÓNDIGAS Y ACOMPAÑAMOS CON EL CUSCÚS DE VERDURAS, Y .... A COMER.

# PATATAS A LA IMPORTANCIA CON HUEVOS



**MARIO SÁNCHEZ SÁNCHEZ**  
3º EDUCACIÓN PRIMARIA  
COLEGIO PÚBLICO MARÍA DÍAZ DE MUÑOZ

# PATATAS A LA IMPORTANCIA CON HUEVOS

NIVEL DE DIFICULTAD: MEDIO

## INGREDIENTES:

PARA CUATRO PERSONAS

- UNA PATATA POR PERSONA.
- OCHO HUEVOS.
- HARINA.
- PEREJIL, AJO Y SAL..
- AGUA.

## MODO DE PREPARACIÓN:

- COCER 4 HUEVOS, PELARLOS Y PARTIRLOS A LA MITAD.
- PELAR LAS PATATAS Y PARTIRLAS EN RODAJAS.
- REBOZAR LAS PATATAS EN HARINA Y HUEVO, DESPUÉS FREIRLAS.
- REBOZAR LOS HUEVOS, IGUAL QUE LAS PATATAS Y FREIRLOS.
- PONER EN UNA CAZUELA LAS PATATAS CON LOS HUEVOS Y ECHAR AGUA HASTA CUBRIRLOS.
- ECHAR UN MACHADO DE AJO Y PEREJIL.
- SALAR AL GUSTO Y DEJARLAS COCER.

# ENSALADA DE NARANJA



**DANIELA GONZÁLEZ SÁEZ**

**4º EDUCACIÓN PRIMARIA**

**COLEGIO PÚBLICO MARQUÉS DE VALERO**

# ENSALADA DE NARANJA

NIVEL DE DIFICULTAD: BAJO

## INGREDIENTES:

- 2 HUEVOS COCIDOS
- 2 NARANJAS
- 2 LATAS DE ATÚN
- CREMA DE VINAGRE DE MÓDENA
- ACEITE DE OLIVA VIRGEN Y SAL.

## MODO DE PREPARACIÓN:

- PELAMOS LAS NARANJAS Y LOS HUEVOS COCIDOS.
- PARTIMOS LAS NARANJAS EN TROZOS Y LAS COLOCAMOS EN EL PLATO O EN UNA FUENTE.
- PARTIMOS LOS HUEVOS EN TROZOS PEQUEÑOS Y LOS ECHAMOS ENCIMA DE LA NARANJA.
- ECHAMOS ENCIMA DE LA MEZCLA EL VINAGRE DE MÓDENA.
- SEGUIDAMENTE ECHAMOS ENCIMA UN GRAN CHORRO DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN.
- Y YA ESTÁ, LISTA LA ENSALADA DE NARANJA.

¡MMMMMMM.....! QUÉ RICA.

# PASTEL DE ZANAHORIA, BRÓCOLI Y COLIFLOR.



**DANIELA IZQUIERDO MARTÍN**  
3º EDUCACIÓN PRIMARIA  
COLEGIO MARÍA AUXILIADORA

# PASTEL DE ZANAHORIA, BRÓCOLI Y COLIFLOR.

NIVEL DE DIFICULTAD: BAJO

## INGREDIENTES:

- 400 G De COLIFLOR
- 200 G De BRÓCOLI
- 200 G De ZANAHORIAS
- 200 G De PATATAS
- 6 HUEVOS
- 150 ML De Leche
- PIMIENTA Y SAL.

## MODO DE PREPARACIÓN:

- COCER LAS PATATAS Y ZANAHORIAS EN UN CAZO CON AGUA Y SAL, EN OTRO LA COLIFLOR CON LA Leche AGUA PIMIENTA Y SAL, Y EN OTRO EL BRÓCOLI CON SAL.
- ESCURRIMOS LA COLIFLOR Y TRITURADOS JUNTO A 4 HUEVOS, HACEMOS UNA CAPA CON LA MITAD EN UN MOLDE ALARGADO Y PONEMOS UNA FILA De BRÓCOLI Y eCHAMOS LA OTRA MITAD.
- AHORA ESCURRIMOS LAS ZANAHORIAS Y PATATAS Y TRITURAMOS JUNTO A LOS DOS HUEVOS RESTANTES, LO eCHAMOS SOBRE LA MEZCLA ANTERIOR
- METEMOS AL HORNO 45 MINUTOS, 200 GRADOS.
- ADORNAR CON HUEVO DURO, LeCHUGA Y ChERRYs.

# PASTEL DE MERLUZA Y GAMBAS



**ALBA SÁNCHEZ BLÁZQUEZ**  
4º EDUCACIÓN PRIMARIA  
COLEGIO PÚBLICO MARQUÉS DE VALERO

REDMI NOTE 9S  
AI QUAD CAMERA

REDMI NOTE 9S  
AI QUAD CAMERA

REDMI NOTE 9S  
AI QUAD CAMERA

# PASTEL DE MERLUZA Y GAMBAS

NIVEL DE DIFICULTAD: BAJO

## INGREDIENTES:

- 1 PESCADILLA O MERLUZA MEDIANA.
- 150 G De GAMBAS
- 1 CEBOLLA
- 1 DIENTE DE AJO
- 2 Ó 3 HUEVOS
- 1 CUCHARADA DE MANTEQUILLA
- SAL.

## MODO DE PREPARACIÓN:

- PONER EN UN RECIPIENTE LA MANTEQUILLA, METER AL MICROONDAS 4 MIN.
- INCORPORAR LA CEBOLLA Y AJO PICADOS, METER AL MICROONDAS 4 MIN.
- DESMENUZAR LA PESCADILLA O MERLUZA, METER AL MICROONDAS 4 MIN.
- INCORPORAR LOS HUEVOS Y PASAR POR LA BATIDORA TODO.
- LA MEZCLA OBTENIDA PONERLA EN UN RECIPIENTE CON MANTEQUILLA.
- VOLVER A METER TODO AL MICROONDAS, 15 MINUTOS.
- CUANDO ESTÉ CUAJADO, SE DEJA ENFRIAR Y SE DESMOLDA.
- DECORAR AL GUSTO Y A DISFRUTAR.

¡QUÉ APROVECHE!

# BERENJENAS RELLENAS AL PEDRO XIMENEZ



**ELIÁN GONZÁLEZ DORADO**  
6° EDUCACIÓN PRIMARIA  
COLEGIO PÚBLICO FILIBERTO VILLALOBOS

# BERENJENAS RELLENAS AL PEDRO XIMENEZ

NIVEL DE DIFICULTAD: MEDIO

## INGREDIENTES:

- MEDIO CALABACÍN, 3 CHALOTAS, 2 DIENTES DE AJO, 100GRS DE CALABAZA, 2 BERENJENAS, 4 CEREZAS EN ALMIBAR, ¼ CARNE PICADA MEZCLA, 1 CHORRITO DE VINO DE JEREZ PEDRO XIMENEZ, ACEITE OLIVA VIRGEN EXTRA Y SAL.

## MODO DE PREPARACIÓN:

- PONEMOS UN CAZO CON AGUA A EBULLICIÓN, Y UNA VEZ QUE ROMPA A HERVIR METEMOS LOS TOMATES NO MÁS DE UN MINUTO Y LOS SACAMOS. RESERVAMOS.
- PELAMOS Y CORTAMOS LAS CHALOTAS CORTÁNDOLAS EN TROCITOS MUY PEQUEÑOS, AL IGUAL QUE LOS DIENTES DE AJO, Y PONEMOS A SOFREIR CON UN POCO DE ACEITE EN UNA SARTÉN.
- MIENTRAS VAMOS PELANDO Y CORTANDO EL CALABACÍN Y LA CALABAZA, EN DADITOS PEQUEÑOS.
- AÑADIMOS LA CALABAZA AL SOFRITO Y DEJAMOS SOFREIR CINCO MINUTOS, Y AÑADIMOS LA CARNE PICADA Y DEJAMOS HACER, REMOVIENDO DE VEZ EN CUANDO DURANTE 10 MINUTOS. AÑADIMOS DESPUÉS EL CALABACÍN Y VAMOS TAMBIÉN VACIANDO LAS BERENJENAS Y CORTANDO SU CARNE EN DADITOS.
- AÑADIMOS LA BERENJENA A LA SARTÉN Y DEJAMOS HACER REMOVIENDO TODO A FUEGO MEDIO.
- UNA VEZ HECHO ESTO, ECHAMOS LOS TOMATES YA PELADOS Y CORTADOS EN TROCITOS PEQUEÑOS Y DEJAMOS HACER. TAMBIÉN ECHAMOS SAL AL GUISO Y AL GUSTO DE CANTIDAD.
- UNA VEZ TODO ESTÉ BIEN SOFRITO, AÑADIMOS EL VINO Y DEJAMOS QUE SE EVAPORE EL ALCOHOL A FUEGO FUERTE UN MINUTO, Y AÑADIMOS LAS CEREZAS CORTADAS EN TROCITOS PEQUEÑOS.
- UNA VEZ HECHO EL RELLENO, RELLENAMOS LAS BERENJENAS, ESPOLVOREAMOS CON QUESO RALLADO Y AÑADIMOS UNOS TAQUITOS DE QUESO DE CABRA REPARTIDOS POR LAS BERENJENAS, Y GRATINAMOS AL HORNO 5 MINUTOS.

¡BUENÍSIMASSSSS!

# PIZZA INTEGRAL MIXTA



**NOA DÍAZ RODRÍGUEZ**  
2º EDUCACIÓN INFANTIL  
COLEGIO PÚBLICO MARÍA DÍAZ MUÑOZ

# PIZZA INTEGRAL MIXTA

NIVEL DE DIFICULTAD: MEDIO

## INGREDIENTES:

- **SALSA DE TOMATE:** ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA, 1 CEBOLLA, 3 DIENTES DE AJO, 100GR PIMIENTO ROJO, 100GR PIMIENTO VERDE, 100GR CALABAZA, 2 ZANAHORIAS, 1 CALABACIN, 1 TOMATE TRITURADO, SAL Y - AZUCAR INTEGRAL PANELA.
- **BASE PIZZA:** 200 GR AGUA, 50 GR ACEITE OLIVA VIRGEN EXTRA, 20 GR LEVADURA FRESCA, 400 GR HARINA INTEGRAL Y 1 CUCHARADITA SAL.
- 3 LATAS ATÚN NATURAL, 1 BOTE ACEITUNAS NEGRAS SIN PIPO, TOMATES CHERRY
- PIÑA NATURAL, OREGANO Y QUESO RALLADO

## MODO DE PREPARACIÓN:

- **SALSA DE TOMATE:** 1º: EN UNA CAZUELA, AÑADIMOS EL ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA, LA CEBOLLA, LOS AJOS Y LOS PIMIENTOS. SOFREIMOS DURANTE 10 MINUTOS. 2º: DESPUÉS AÑADIMOS LAS ZANAHORIAS, EL CALABACIN Y LA CALABAZA DURANTE 10 MINUTOS. 3º: AÑADIR EL TOMATE TRITURADO, UNA CUCHARADITA DE SAL Y UNA PIZCA DE AZUCAR PARA RECTIFICAR LA ACIDEZ DEL TOMATE (NO MUCHA YA QUE LA CALABAZA AL SER DULCE YA LE RESTA ACIDEZ). DEJAMOS COCER DURANTE 1 HORA A FUEGO SUAVE. 4º: TRITURAMOS NUESTRA SALSA DE TOMATE.
- **BASE PIZZA:** 1º: MEZCLAMOS EN UN RECIPIENTE 200 ML DE AGUA TEMPLADA CON LA LEVADURA FRESCA (30GR). DESPUÉS AÑADIMOS 50GR DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA Y MEZCLAMOS BIEN. EN UN BOL APARTE ECHAMOS 400GR DE HARINA INTEGRAL Y UNA CUCHARADITA DE SAL, HACIENDO COMO LA FORMA DE UN VOLCÁN PARA AÑADIR EN EL CENTRO LA MEZCLA ANTERIOR (AGUA, LEVADURA Y ACEITE) Y MEZCLAMOS BIEN HASTA QUE LA MASA NO SE NOS PEGUE EN LOS DEDOS. A CONTINUACIÓN HACEMOS UNA BOLA CON LA MASA Y LA INTRODUCIMOS EN UN BOL, (PREVIAMENTE PONIENDO UN POCO DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA) PARA QUE NO SE PEGUE LA MASA DE LA PIZZA Y TAPAMOS CON FILM DURANTE 45 MINUTOS HASTA QUE DOBLE SU VOLUMEN.  
2º: PASADO EL TIEMPO, ECHAMOS UN POCO DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA SOBRE LA MESA Y PONEMOS NUESTRA MASA DE PIZZA, EXTENDIÉNDOLA CON LAS MANOS DESDE EL CENTRO HACIA LOS LADOS. A CONTINUACIÓN CON LA AYUDA DE UN RODILLO LA VAMOS ESTIRANDO HASTA DARLE LA FORMA DESEADA.  
3º: UNA VEZ ESTIRADA AÑADIMOS NUESTRA SALSA DE TOMATE CASERA EN LA BASE Y EL RESTO DE INGREDIENTES: TOMATES CHERRY, ACEITUNAS, ATÚN NATURAL, PIÑA NATURAL, QUESO, OREGANO..  
4º: PRECALENTAR EL HORNO A 220 E INTRODUCIR LA PIZZA 15-20 MINUTOS.

# CUSCÚS CON VERDURITAS



**ALEXIA REDONDO TABORCIA**  
4º EDUCACIÓN PRIMARIA  
COLEGIO PÚBLICO FILBERTO VILLALOBOS

# CUSCÚS CON VERDURITAS

NIVEL DE DIFICULTAD: BAJO

## INGREDIENTES:

- 1/4 KG SETAS ( CUALQUIER ESPECIE VALE)
- 1 PACK DE ESPÁRRAGOS TRIGUEROS.
- 1 PIMIENTO ROJO Y 1 PIMIENTO VERDE PEQUEÑOS.
- 1/2 CEBOLLA.
- 200 GS. CUSCÚS ( GRANO MEDIO O FINO)
- SAL, AJO Y PEREJIL. (PIMIENTA NEGRA MOLIDA AL GUSTO, OPCIONAL)

## MODO DE PREPARACIÓN:

- LAVAR Y TROCEAR LAS VERDURAS.
- SOFREIR EL PIMIENTO Y LA CEBOLLA.
- A CONTINUACIÓN AÑADIR LAS SETAS Y LOS ESPÁRRAGOS, DEJAR QUE SE RINDA TODO.
- CONDIMENTAR.
- POR OTRA PARTE, PREPARAR EL CUSCÚS Y QUE QUEDA SUELTECITO.
- AÑADIR EL CUSCÚS AL BOL DE LAS VERDURITAS Y COCINAR TODO JUNTO UNOS MINUTOS REMOVIENDO.
- Y YA ESTÁ LISTO PARA SERVIR Y EMPLATAR.
- PARA DECORAR SE PUEDE ECHAR UN POCO DE PEREJIL FRESCO TROCEADITO ENCIMA DEL PLATO.

¡ESPERO QUE OS GUSTE Y OS ANIMO A PREPARARLO!!!

# BOLITAS DE COCO Y ZANAHORIA



**VICTOR HOYA TEJADO**

**2º EDUCACIÓN INFANTIL**

**COLEGIO PÚBLICO FILIBERTO VILLALOBOS**

# BOLITAS DE COCO Y ZANAHORIA

NIVEL DE DIFICULTAD: BAJO

## INGREDIENTES:

- 200 GR. DE ZANAHORIA
- 100 GR. DE COCO RALLADO
- 50 GR. DE AZÚCAR

## MODO DE PREPARACIÓN:

- PELAR LAS ZANAHORIAS, CORTARLAS EN DISCOS Y HERVIRLAS.
- CUANDO ESTÉN TIERNAS, ESCURRIRLAS, PONERLAS EN UN BOL Y DEJAR ENFRIAR.
- APLASTAR CON UN TENEDOR HASTA CONSEGUIR UN PURÉ ESPESO.
- AÑADIR EL AZÚCAR Y EL COCO RALLADO.
- MEZCLAR BIEN CON LAS MANOS PARA QUE QUEDA TODO BIEN UNIDO.
- FORMAR BOLITAS DE UN MISMO TAMAÑO Y PASAR POR COCO PARA REBOZARLAS.
- LAS BOLITAS LAS PONEMOS EN CÁPSULAS DE BOMBONES DE PAPEL
- DEJAR ENFRITAR EN LA NEVERA UNA HORAS ANTES DE SERVIR.

NOTA: COMO MEJOR ESTÁN SON FRESQUITAS Y DE UN DÍA PARA OTRO, MEJOR QUE MEJOR, ASÍ COGEN MÁS SABOR DEL COCO Y QUEDAN MÁS COMPACTAS.

# FINGERS DE BERENJENA



**PAOLA GARRIDO RODRIGUEZ**  
3° EDUCACIÓN PRIMARIA  
COLEGIO MARÍA AUXILIADORA

# FINGERS DE BERENJENA

NIVEL DE DIFICULTAD: BAJO

## INGREDIENTES:

- 2 BERENJENAS
- PAN RALLADO
- QUESO RALLADO
- 2 HUEVOS
- 2 CUCHARADAS DE LECHE
- SAL
- ACEITE DE OLIVA
- MAYONESA: 1 HUEVO, ACEITE, LIMÓN Y SAL (PARA ACOMPAÑAR)

## MODO DE PREPARACIÓN:

- PREPARAMOS LA MAYONESA BATIENDO LOS INGREDIENTES Y RESERVAMOS.
- PELAMOS LAS BERENJENAS Y LAS CORTAMOS EN TIRAS, SALAMOS.
- MEZCLAMOS EN UN BOL LOS HUEVOS CON LA LECHE Y EN OTRO EL PAN RALLADO CON QUESO.
- CUBRIMOS UNA BANDEJA DE HORNO CON PAPEL VEGETAL Y PRECALENTAMOS EL HORNO A 200°, CALOR ARRIBA Y ABAJO.
- UNTAMOS CON ACEITE EL PAPEL VEGETAL.
- REMOJAMOS LAS TIRAS DE BERENJENA EN EL HUEVO Y LUEGO EN EL PAN RALLADO Y LAS VAMOS PONIENDO EN LA BANDEJA.
- ROCIAMOS CON UN POCO DE ACEITE.
- LAS HORNEAMOS 10 MINUTOS Y LISTAS PARA COMER.

¡¡BON APPÉTIT!!

# EMPANADILLAS DE ATÚN AL HORNO



**RUBÉN LÓPEZ TÉLLEZ**  
3° EDUCACIÓN PRIMARIA  
COLEGIO MARÍA AUXILIADORA

# EMPANADILLAS DE ATÚN AL HORNO

NIVEL DE DIFICULTAD: BAJO

## INGREDIENTES:

- 12 OBLEAS PARA EMPANADILLAS.
- 100 ML DE TOMATE FRITO CASERO.
- 125 GR DE ATÚN EN ACEITE DE OLIVA.
- 75 GR DE MAÍZ.
- MEDIA CEBOLLA.
- 2 HUEVOS.

## MODO DE PREPARACIÓN:

- Se PICA LA CEBOLLA Y SE REHOGA CON ACEITE DE OLIVA.
- PICAMOS EL MAÍZ DULCE Y EL ATÚN (TODO MUY PICADO).
- A LA SARTÉN CON LA CEBOLLA AÑADIMOS EL TOMATE, EL MAÍZ DULCE Y EL ATÚN.
- SE CUECE UN HUEVO Y UNA VEZ FRÍO SE PICA Y SE AÑADE AL RELLENO.
- PONEMOS EL RELLENO EN LAS OBLEAS Y LAS CERRAMOS CON UN TENEDOR.
- BATIMOS OTRO HUEVO Y PINTAMOS LAS EMPANADILLAS CON EL HUEVO BATIDO.
- SE METEN EN EL HORNO A 200 ° C HASTA QUE SE DOREN.

# PIZZA SALUDABLE CON BASE DE COLIFLOR



**NEREA SÁNCHEZ GÓMEZ**  
2º EDUCACIÓN PRIMARIA  
COLEGIO MARÍA AUXILIADORA

# PIZZA SALUDABLE CON BASE DE COLIFLOR

NIVEL DE DIFICULTAD: MEDIO

## INGREDIENTES:

- 1 COLIFLOR MEDIANA
- 1 HUEVO
- 1/3 DE TAZA DE HARINA DE LINAZA
- 1 TAZA DE QUESO MOZZARELLA RALLADO (1/3 DE TAZA PARA LA MASA Y LO DEMÁS PARA EL TOPPING)
- ORÉGANO, SAL
- SALSA DE TOMATE CASERA
- CHAMPIÑONES LAMINADOS
- POLLO MECHADO
- CEBOLLA PICADA

## MODO DE PREPARACIÓN:

- PARA HACER LA BASE CORTAMOS Y PICAMOS LA COLIFLOR EN LA PICADORA HASTA QUE QUEDA UN GRANO MUY FINO.
- LE AÑADIMOS EL HUEVO, EL HARINA DE LINAZA Y 1/3 DE TAZA DE QUESO MOZZARELLA, ORÉGANO Y SAL.
- MEZCLAMOS MUY BIEN HASTA OBTENER UNA MASA MANEJABLE.
- COLOCAMOS LA MEZCLA EN UNA BANDEJA DE HORNO PREVIAMENTE ENGRASADA O SOBRE PAPEL DE HORNO. AÑADIMOS SOBRE LA BASE EL RESTO DE INGREDIENTES: SALSA DE TOMATE, QUESO MOZZARELLA, CHAMPIÑONES LAMINADOS, POLLO Y CEBOLLA.
- LLEVAMOS AL HORNO HASTA QUE GRATINE, UNOS 15 MINUTOS Y LISTO.

# RATONES DE PATATA ASADA



**SALMA GARCÍA MARTÍN**

**3º EDUCACIÓN PRIMARIA**

**COLEGIO PÚBLICO MARQUÉS DE VALERO**

# RATONES DE PATATA ASADA

NIVEL DE DIFICULTAD: BAJO

## INGREDIENTES: (PARA CUATRO RACIONES)

- 4 PATATAS MEDIANAS CON FORMA OVALADA.
- 150 GS DE CARNE PICADA
- 1 CEBOLLA
- 1 PIMIENTO
- QUESO CURADO
- 1 ZANAHORIA
- 1 ACEITUNA NEGRA DESHUESADA Y PICADA
- TOMATE NATURAL FRITO
- MAHONESA

## MODO DE PREPARACIÓN:

- VACIAR EL CENTRO DE LAS PATATAS Y COCERLAS EN AGUA CON SAL, HASTA QUE ESTÉN BLANDAS. SACARLAS A UN RECIPIENTE CON AGUA FRÍA.
- PICAR LA CEBOLLA Y EL PIMIENTO. SOFREIRLO EN UNA SARTEN CON ACEITE DE OLIVA, JUNTO CON LA CARNE PICADA. ECHAMOS UN POCO DE TOMATE NATURAL FRITO.
- RELLENAMOS LAS PATATAS CON LA CARNE PICADA. ESPOLVOREAMOS POR ENCIMA EL QUESO RALLADO. ASAR EN EL HORNO A 180°C DURANTE 15 MINUTOS. DESPUÉS PELAR LAS PATATAS.
- RETIRAR Y DECORAR CON DOS TRIÁNGULOS DE QUESO CURADO COMO OREJAS. UN TROCITO DE ACEITUNA NEGRA COMO NARIZ. CORTAMOS LA ZANAHORIA EN TIRAS FINAS Y COLOCAR COMO EL RABO DEL RATÓN.
- ACOMPAÑAMOS CON PALITOS DE QUESO, ZANAHORIA Y PIMIENTO JUNTO CON MAHONESA PARA UNTAR.

# TIMBAL DE CALABACÍN, POLLO Y GUACAMOLE



**PAOLA CASTELANI MARTÍN**  
2º EDUCACIÓN PRIMARIA  
COLEGIO PÚBLICO MARQUÉS DE VALERO

# TIMBAL De CALABACÍN, POLLO Y GUACAMOLE

NIVEL De DIFICULTAD: BAJO

INGREDIENTES: (PARA CUATRO RACIONES)

- CALABACÍN
- CARNE PICADA De POLLO O PAVO
- PIMIENTO (ROJO, VERDE Y AMARILLO)
- CEBOLLA
- GUACAMOLE
- TOMATES CHERRYS
- ESPÁRRAGOS TRIGUEROS
- ACEITE De OLIVA VIRGEN EXTRA

MODO De PREPARACIÓN:

- Se CORTAN RODAJAS NO MUY GRUESAS De CALABACÍN Y Se HACEN A LA PLANCHA CON UN POCO De SAL.
- EN UNA SARTÉN CON UN POCO De ACEITE VIRGEN EXTRA POCHAMOS EL PIMIENTO Y LA CEBOLLA. CUANDO ESTÉ POCHADO AÑADIMOS LA CARNE PICADA.
- CORTAMOS LOS TOMATES A LA MITAD Y SALTEAMOS LOS ESPÁRRAGOS CON LOS TOMATES Y UNA PIZCA De SAL.
- MONTAMOS EL PLATO PONIENDO UNA RODAJA De CALABACÍN/RELLENO De POLLO/CALABACÍN/GUACAMOLE/CALABACÍN/POLLO/CALABACÍN Y ACOMPAÑAMOS CON LOS TOMATES Y ESPÁRRAGOS.

# BARRITAS ENERGÉTICAS SALUDABLES



**BERTA DÍAZ FRAILE**  
**5º EDUCACIÓN PRIMARIA**  
**COLEGIO PÚBLICO MARQUÉS DE VALERO**

# BARRITAS ENERGÉTICAS SALUDABLES

NIVEL DE DIFICULTAD: MEDIO

## INGREDIENTES:

- 100GR AVENA
- 80GR CEREALES
- 20GR COCO O 40 GR NUECES
- 70GR GALLETAS
- 80GR MIEL
- 100 GR CREMA DE CACAHUATE
- 2 PLÁTANOS O MANZANA
- GOTAS DE LIMÓN

## MODO DE PREPARACIÓN:

- TRITURAR BIEN TODOS LOS SÓLIDOS
- MEZCLAR POCO A POCO CON LOS DEMÁS INGREDIENTES .
- EXTENDER CON UN RODILLO .
- HORNEAR ( OPCIONAL )
- DEJAR ENFRIAR .
- GUARDAR EN PAPEL VEGETAL EN EL FRIGORÍFICO .

# SMOOTHIES DE FRUTA (FRUTI-FRUTI)



**BRUNO DÍAZ FRAILE**  
**1º EDUCACIÓN PRIMARIA**  
**COLEGIO PÚBLICO MARQUÉS DE VALERO**

# SMOOTHIES DE FRUTA (FRUTI-FRUTI)

NIVEL DE DIFICULTAD: BAJO

## INGREDIENTES:

- 300 GR FRUTA CONGELADA ( FRESA Y FRUTOS ROJOS)
- 1 YOGURT NATURAL O DE SABOR
- 200ML Leche
- AZÚCAR OPCIONAL

## MODO DE PREPARACIÓN:

- TRITURAR LA FRUTA BIEN ( CON EL AZÚCAR)
- AÑADIR EL RESTO DE INGREDIENTES Y LISTO!

TOMAR BIEN FRÍO .

Se puede HACER CON MUCHA VARIEDAD DE FRUTAS O FRUTA FRESCA

Y AÑADIR UNOS CUBITOS DE HIELO AL FINAL .

# DINOCRACKERS DE GARBANZO



**ALEJANDRO ALISENTE MUÑOZ**  
3º EDUCACIÓN INFANTIL  
COLEGIO PÚBLICO FILBERTO VILLALOBOS

# DINOCRACKERS DE GARBANZO

NIVEL DE DIFICULTAD: BAJO

## INGREDIENTES:

- 150 GRAMOS HARINA DE GARBANZO
- 1/2 CUCHARADA DE LEVADURA SECA
- 60 MILILITROS DE LECHE ENTERA
- 35 MILILITROS DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN
- UNA PIZCA DE SAL Y ORÉGANO

## MODO DE PREPARACIÓN:

- EN UN CUENCO TAMIZAMOS LA HARINA DE GARBANZO JUNTO CON LA LEVADURA. \*LA HARINA DE GARBANZO SE PUEDE COMPRAR EN CUALQUIER SUPERMERCADO.
- AÑADIMOS UNA PIZCA DE ORÉGANO.
- EN OTRO CUENCO MEZCLAMOS LA LECHE CON EL ACEITE Y LO BATIMOS CON UNAS VARILLAS.
- VAMOS AÑADIENDO POCO A POCO LA HARINA SOBRE LA MEZCLA DE LECHE Y ACEITE Y VAMOS MEZCLANDO. PRIMERO CON UNA CUCHARA Y DESPUÉS CON LAS MANOS HASTA OBTENER UNA MASA MANEJABLE Y QUE NO SE QUEDA PEGADA EN LOS DEDOS. \* SI VEMOS QUE SE PEGA AÑADIMOS UN POQUITO DE HARINA Y SI POR EL CONTRARIO ESTA MUY SECA Y NO SE COMPACTA AÑADIMOS UN PELIN DE ACEITE.
- AMASAMOS DURANTE UN PAR DE MINUTOS, TAPAMOS Y DEJAMOS REPOSAR 30 MIN.
- SOBRE LA ENCIMERA LIMPIA Y SECA EXTENDAMOS LA MASA CON AYUDA DE UN RODILLO HASTA OBTENER UN GROSOR DE MEDIO CENTÍMETRO APROXIMADAMENTE.
- CON AYUDA DE UN CORTADOR ( EN ÉSTE CASO CON FORMA DE DINOSAURIOS ) DAMOS FORMA A LAS GALLETAS Y LAS VAMOS COLOCANDO SEPARADAS ENTRE SÍ EN LA BANDEJA DE HORNO SOBRE PAPEL DE HORNO.
- \* SI NO DISPONEMOS DE CORTADOR DE GALLETAS SE PUEDE USAR EL TAPÓN DE UNA BOTELLA PARA DARLES FORMA REDONDA O CON UN CUCHILLO HACER CUALQUIER OTRA FORMA.
- ESPOLVOREAMOS POR ENCIMA UNA PIZCA DE SAL Y ORÉGANO.  
\* SE PUEDEN AÑADIR MÁS ESPECIAS AL GUSTO.
- PRECALENTAMOS EL HORNO A 180° CON CALOR ARRIBA Y ABAJO E INTRODUCIMOS LOS DINOCRACKERS A MEDIA ALTURA DURANTE 10-12 MINUTOS DEPENDIENDO DEL HORNO O HASTA QUE ESTÉN LIGERAMENTE DORADAS.
- SACAMOS Y DEJAMOS ENFRIAR.

Y LISTAS PARA COMER!!!!!!

# CREMA DE CACAO



**ALEJANDRA DORADO IZQUIERDO**  
2º EDUCACIÓN PRIMARIA  
COLEGIO NTRA. SRA. DEL CASTAÑAR

# CREMA DE CACAO

NIVEL DE DIFICULTAD: BAJO

## INGREDIENTES:

- 250 GRAMOS GARBANZOS COCIDOS
- 2 CUCHARADAS DE CREMA DE CACAHUETE.
- 2 CUCHARADAS DE CACAO PURO EN POLVO.
- 2 CUCHARADAS DE SIROPE DE DÁTIL.
  - 50 GRS DE DÁTILES
  - 75 ML DE AGUA CALIENTE
- 4 CUCHARADAS DE LECHE
- 1/2 CUCHARADITA DE ESENCIA DE VAINILLA Y UNA PIZCA DE SAL.

## MODO DE PREPARACIÓN:

- COCER LOS GARBANZOS Y RESERVARLOS.
- PREPARAR EL SIROPE DE DÁTIL: PONER LOS DÁTILES EN REMOJO EN EL AGUA CALIENTE DURANTE MEDIA HORA, ESCURRIR EL AGUA, LOS TRITURAR Y RESERVARLOS.
- PONER TODOS LOS INGREDIENTES, INCLUIDOS LOS GARBANZOS Y EL SIROPE DE DÁTILES EN UNA PICADORA O PROCESADOR DE ALIMENTOS.
- TRITURAR A MÁXIMA POTENCIA UNOS MINUTOS HASTA QUE QUEDA UNA CREMA.

¡ LISTO! ¡¡¡A DISFRUTARRRRR !!!!!

# PIZZA DE QUESO CON BASE DE COLIFLOR



**CARLOS DORADO IZQUIERDO**  
2º EDUCACIÓN INFANTIL  
COLEGIO NTRA. SRA. DEL CASTAÑAR

# PIZZA DE QUESO CON BASE DE COLIFLOR

NIVEL DE DIFICULTAD: BAJO

## INGREDIENTES:

- 50 GRS QUESO PARMESANO.
- 350 GRS COLIFLOR EN RAMILLETES.
- 2 HUEVOS.
- 60 GRS DE ACEITE DE OLIVA.
- 1/2 CUCHARADITA DE SAL.
- UN PELLIZCO DE PIMIENTA MOLIDA.
- 2 CUCHARADITAS DE ORÉGANO.

## MODO DE PREPARACIÓN:

- PRECALENTAMOS EL HORNO A 180° C.
- PONEMOS LA COLIFLOR EN UNA PICADORA O PROCESADOR DE ALIMENTOS Y PICAMOS A MÁXIMA POTENCIA UNOS MINUTOS.
- INCORPORAMOS LOS HUEVOS, QUESOS RALLADOS, ACEITE DE OLIVA, SAL, PIMIENTA Y EL ORÉGANO Y MEZCLAMOS.
- VERTEMOS LA MEZCLA EN UNA BANDEJA DE HORNO, FORRADA CON PAPEL DE HORNEAR.
- CON UNA ESPÁTULA EXTENDEMOS LA MASA, DÁNDOLE FORMA REDONDA.
- HORNEAMOS 30 - 35 MINUTOS A 180° C.

¡ LISTO! ¡BUENÍSIMAAAAA !!!!!

# RICITOS DE ESPIRALES CON HAMBURQUESA DE POLLO Y VERDURAS



**ZANIAH GALLARDO ÁLVAREZ**  
2º EDUCACIÓN INFANTIL  
COLEGIO PÚBLICO MARQUÉS DE VALERO

# RICITOS DE ESPIRALES CON HAMBURGUESA DE POLLO Y VERDURAS

NIVEL DE DIFICULTAD: MEDIO

## INGREDIENTES:

- ESPIRALES DE PASTA
- 1 HAMBURGUESA DE POLLO
- 1 HUEVO
- GUISANTES
- CHAMPIÑONES
- BRÓCOLI
- 1 ZANAHORIA
- 2 TOMATES CHERRY
- SAL
- ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

## MODO DE PREPARACIÓN:

- COCINAMOS LOS ESPIRALES.
- COCINAMOS EL HUEVO Y EL BROCOLI CON UNA PIZCA DE SAL, POR SEPARADO
- SALTEAMOS LOS GUISANTES Y LOS CHAMPIÑONES.
- COCINAMOS LA HAMBURGUESA DE POLLO CON ACEITE DE OLIVA.
- CORTAMOS EL HUEVO EN LAMINAS, LOS TOMATES CHERRYS Y LA ZANAHORIA.
- EMPLATAMOS CON NUESTRA IMAGINACIÓN Y LISTO.

# HELADO A LA MARÍA



**MARÍA LAMAGRANDE ÁLVAREZ**  
5° EDUCACIÓN PRIMARIA  
COLEGIO PÚBLICO FILIBERTO VILLALOBOS

# HELADO A LA MARÍA

NIVEL DE DIFICULTAD: BAJO

## INGREDIENTES:

- 300 GRS De PLÁTANOS, MUY MADUROS.
- UN YOGUR NATURAL (TIPO GRIEGO MEJOR).
- 100 GRS De FRUTA (EN ESTE CASO FRESAS).
- 5 DÁTILES.
- 3 o 4 GALLETAS (TIPO MARIA).

## MODO DE PREPARACIÓN:

- CONGELAMOS LOS PLÁTANOS.
- PONEMOS EN LA PICADORA LOS PLÁTANOS Y LOS DÁTILES, TRITURAMOS A NUESTRO GUSTO.
- IREMOS AÑADIÉNDOLE UNO EN UNO LOS SIGUIENTES INGREDIENTES A LA MEZCLA EN ESTE ORDEN: YOGUR, FRESAS Y LOS DÁTILES, e IREMOS TRITURANDO TAMBIÉN.
- UNA VEZ QUE TENGAMOS LA MEZCLA A NUESTRO GUSTO, LO METEMOS EN EL CONGELADOR DURANTE 2 HORAS.
- SACAMOS Y VOLVEMOS A TRITURAR TODO, JUNTO CON LAS GALLETAS.
- SERÁ AHORA EL MOMENTO DE ECHARLO EN LOS MOLDES QUE QUERAMOS.
- PARA TERMINAR PODEMOS AÑADIR GALLETAS MIGADAS PARA ADORNAR.

¡¡¡BUEN PROVECHO!!!!!!

# TARTA DE FRUTAS CON QUESO CREMA



**ADRIÁN RAMOS ÁLVAREZ**  
6º EDUCACIÓN PRIMARIA  
COLEGIO PÚBLICO MARQUÉS DE VALERO

# TARTA DE FRUTAS CON QUESO CREMA

NIVEL DE DIFICULTAD: BAJO

## INGREDIENTES:

- 1 MASA DE HOJALDRE REDONDA PARA POSTRES
- 1 TARRINA QUESO CREMA (TIPO PHILADELPHIA)
- 2 CUCHARADAS DE AZÚCAR
- FRUTAS VARIADAS: FRESAS, MELOCOTÓN, KIWI, ARÁNDANOS...

## MODO DE PREPARACIÓN:

- PRECALENTAMOS EL HORNO A 180°.
- EXTENDEMOS LA MASA DE HOJALDRE EN UNA BANDEJA DE HORNO Y LA PINCHAMOS CON UN TENEDOR.
- HORNEAMOS DURANTE 10-15 MINUTOS HASTA QUE ESTÉ DORADA.
- MIENTRAS, MEZCLAMOS LA CREMA DE QUESO CON EL AZÚCAR Y TRABAJAMOS DURANTE 5 MINUTOS.
- LAVAMOS, PELAMOS Y CORTAMOS LAS FRUTAS EN LÁMINAS.
- SACAMOS LA MASA DEL HORNO Y ESPERAMOS A QUE SE ENFRÍE ANTES DE MONTAR LA TARTA.
- EXTENDEMOS EL QUESO CREMA POR ENCIMA DEL HOJALDRE CON MUCHO CUIDADO DE NO ROMPERLO.
- COLOCAMOS LAS FRUTAS ELEGIDAS DECORANDO COMO MÁS NOS GUSTE.

# PIZZA CARITA DE GATO



**LEIRE RAMOS ÁLVAREZ**  
2º EDUCACIÓN PRIMARIA  
COLEGIO PÚBLICO MARQUÉS DE VALERO

# PIZZA CARITA DE GATO

**NIVEL DE DIFICULTAD: BAJO**

## **INGREDIENTES:**

- 1 MASA PARA PIZZA
- TOMATE FRITO
- ORÉGANO
- QUESO RALLADO BAJO EN GRASA
- CALABACÍN
- TOMATE NATURAL
- TOMATES CHERRYS
- CHAMPIÑONES
- PIMIENTO ROJO Y PIMIENTO VERDE
- CEBOLLINO

## **MODO DE PREPARACIÓN:**

- PRECALENTAMOS EL HORNO A 180°.
- EXTENDEMOS LA MASA PARA PIZZA EN UNA BANDEJA DE HORNO Y LE HACEMOS FORMA DE OREJAS EN LA PARTE DE ARRIBA. EXTENDEMOS EL TOMATE FRITO POR TODA LA MASA.
- AÑADIMOS EL QUESO RALLADO Y ESPOLVOREAMOS CON ORÉGANO AL GUSTO.
- COLOCAMOS RODAJAS DE TOMATE NATURAL HACIENDO LA FORMA DE LAS OREJAS Y LAS MEJILLAS.
- CON LAS RODAJAS DE CALABACÍN HACEMOS LOS OJOS Y LA BOCA. ENCIMA DE LOS OJOS COLOCAMOS UN TOMATE CHERRY CORTADO A LA MITAD SIMULANDO LAS PUPILAS.
- CON EL PIMIENTO ROJO HACEMOS LA FORMA DE LA NARIZ Y EL HOCICO. CON EL VERDE DAMOS FORMA A LAS OREJAS.
- COLOCAMOS CHAMPIÑONES ALREDEDOR SIMULANDO EL PELO Y DECORAMOS CON CEBOLLINO LOS BIGOTES.
- HORNEAMOS DURANTE 10-15 MINUTOS.

# LOS BUENOS HÁBITOS ALIMENTARIOS GARANTIZAN TU BIENESTAR HOY Y MAÑANA



Ayuntamiento de Béjar  
Concejalía de Sanidad