

RECETAS

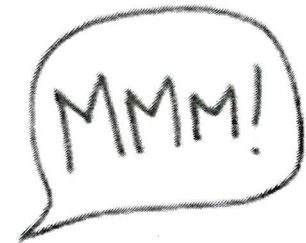
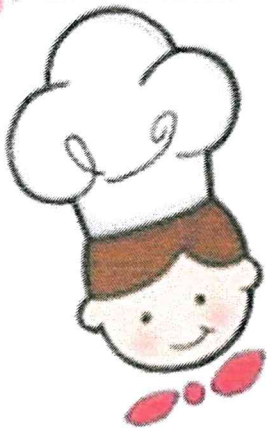


AUTOR/A

COLECTO HERNÁN RUIZ

CURSO: 2017/18

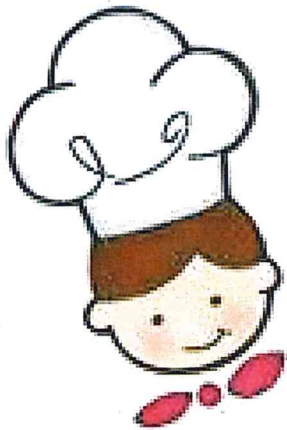
MADE



ÍNDICE

- PASTA CON BRÓCOLI Y POLLO EN CREMA DE LECHE: AULA ESPECÍFICA
- GALLETAS DE PLÁTANO Y AVENA: 3 AÑOS A
- ARROZ BLANCO CON DELICIAS: 3 AÑOS B
- CROQUETAS DE PUERROS Y GAMBAS: 4 AÑOS A
- FALÁTEL: 4 AÑOS B
- TORTILLA DE ESPINACAS Y PATATAS: 5 AÑOS A
- FLAN COLORIDO DE VERDURAS: 5 AÑOS B
- CREMA DE CALABAZA: 1º A
- CREMA DE CALABACÍN CON DELICIAS DE YORK: 1º B
- TABOULÉ: 1º C
- SALMOREJO CORDOBÉS: 2º A
- BROCHETAS DE VERDURAS Y CROQUETAS DE ATÚN: 2º B
- ARCO IRIS DE FRUTAS: 2º C
- FILETES DE PESCADO AL HORNO: 3º A
- MAGDALENAS: 3º B
- BIZCOCHO DE ZANAHORIA Y NUECES: 3º C
- HAMBURGUESA DE LENTEJAS Y QUESO: 4º A
- MAGDALENAS DE FRAMBUESA: 4º B
- MINI PIZZAS DE BERENJENA: 4º C
- MACARRONES CON ESPINACAS, BACON Y NATA: 5º A
- GAZPACHO: 5º B
- POLLO AL CURRY CON ARROZ: 5º C
- SALMÓN CON VERDURAS EN PAPILOTE: 6º A
- CROQUETAS DE VERDURAS: 6º B
- PLÁTANOS CON CHOCOLATE: 6º C





Plato: Pasta con brócoli y pollo en crema de leche

Curso: Aula Específica

Ingredientes: 50 gr. Macarrones, 1

50 gramos nata ligera para cocinar

3/4 solomillos de pollo.

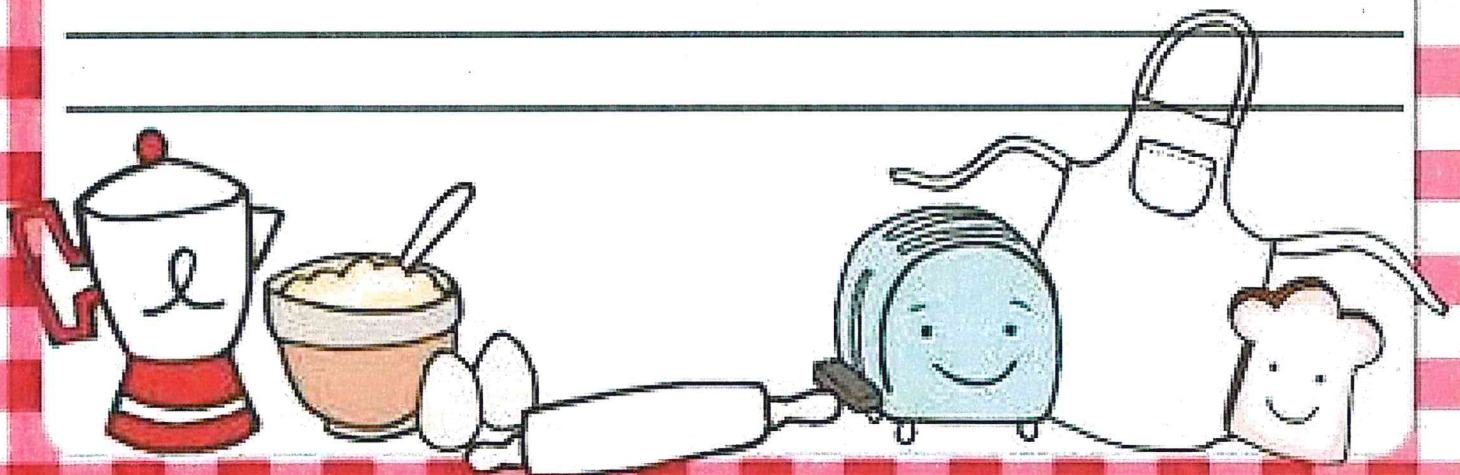
10-12 trozos brócoli

1 cebolla Mediana

Sal - pimienta y aceite oliva

Preparación: Cocemos por un lado la pasta y
por otro lado el brócoli - Cortamos la cebolla muy fina y añadimos
a la sartén con aceite - Una vez que está dorada la cebolla se incorpora
el pollo cortado en trozos y lo sal pimentamos - Cuando este dorado el pollo
incorporamos la nata a fuego bajo.

Por último añadimos la pasta y el brócoli. Dejamos un par
de minutos a fuego lento, removiendo todo el contenido para
que estos dos últimos ingredientes cogan más sabor.





Plato: Galletas de plátano y avena

Curso: Infantil 3 años A.

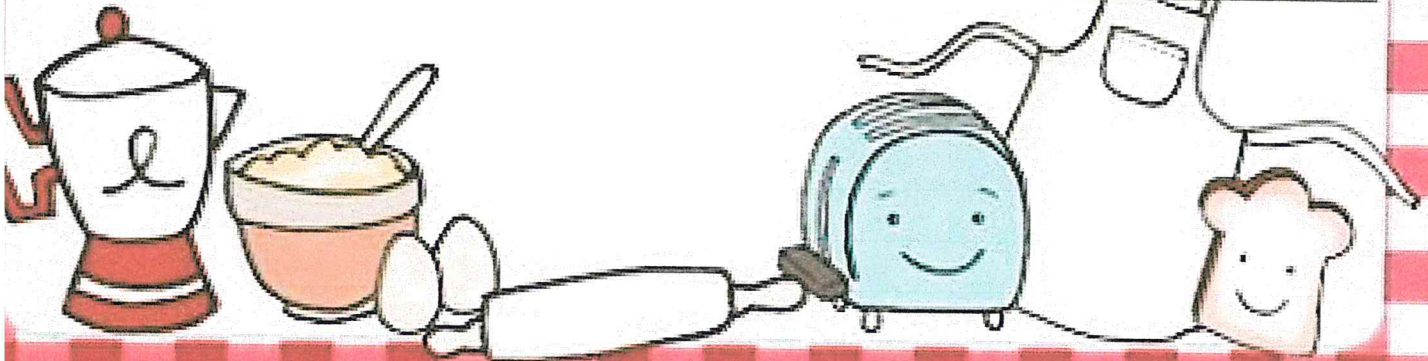
Ingredientes: (para 12 galletas +-)

- 4 plátanos muy maduros
- Copos de avena (
- Opcional: canela, pasas o dátiles.

Preparación:

- Batir los plátanos
- Mezcla con la avena en un bol (sin batir)
- Puedes añadir las pasas o los dátiles trocitos pequeños
- Con ayuda de dos cucharas soperas vas haciendo bolas un poco aplanadas y colocándolas en una bandeja para horno (sobre papel vegetal para que no se peguen o sobre una fina base de harina)
- Mételas en el horno precalentado a 180°C durante unos 20 minutos y ¡a disfrutar!

Sugerencia: Antes de introducirlas en el horno espolvorealas con una pizca de canela.





Plato: Arroz blanco con Delicias

Curso: Inf 3B

Ingredientes: Arroz - Bacon - Guisantes - Zanahorias

- Cebolla - Calabacín - Barra de Pavo - Huevo - Saldichas - Aceite

- Sjo en Polvo - Perejil - Pimienta Dulce

Preparación: - Hervir arroz blanco en una olla

- Cortar en trozos pequeños: bacon, zanahoria, cebolla, calabacín, barra de pavo y salchichas

- Saltear todos los ingredientes por separado y apartar

- Revolver huevo en la sartén hasta que queden trozos pequeños y apartar

- Una vez hervido el arroz, secarlo un poco en la sartén usada para que coja el gusto de los ingredientes y a continuación mezclar todo

- Por último sazonar al gusto





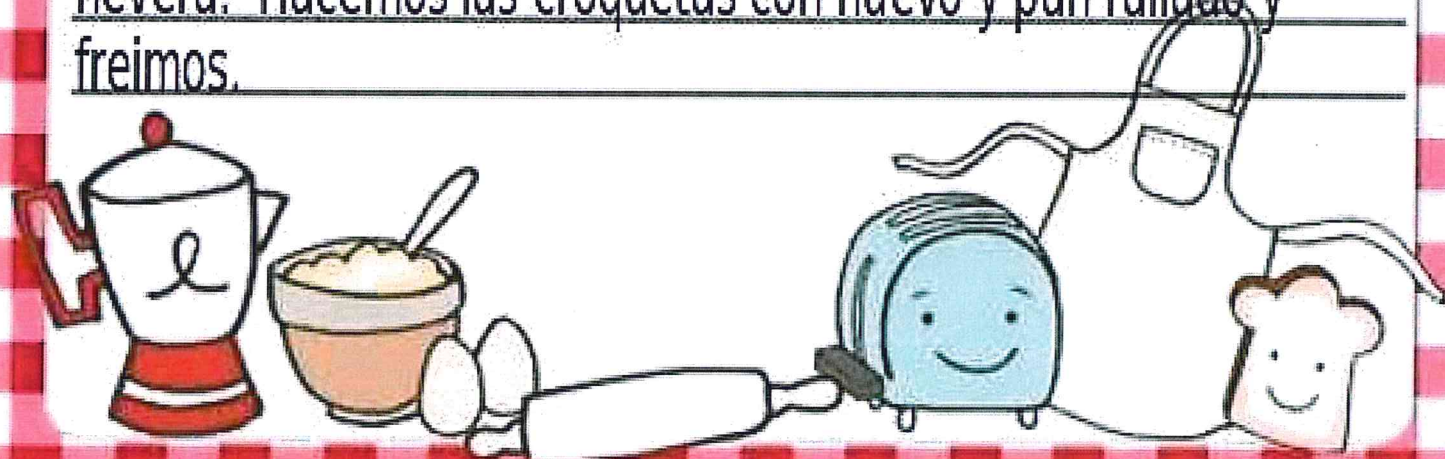
Plato: CROQUETAS DE PUERRO Y GAMBAS.

Curso: 4 AÑOS A



Ingredientes: 1 puerro grande, 100 gr de harina,
1 vasito caldo pescado o marisco, 1 litro leche, 300 gr gambas,
sal, pimienta, nuez moscada y pimentón al gusto,
2 cdas aceite oliva, 1 huevo, 100 gr. pan rallado.

Preparación: Pelamos las gambas. Reservamos las cáscaras
y las ponemos a cocer para sacarles todo el jugo. Picamos las
gambas pequeñas. Ponemos a pochar el puerro y añadimos las
gambas. Echamos una cucharada de harina y removemos.
Le vamos incorporando, poco a poco, el caldo de las gambas,
colado, sin dejar de remover. Salpimentamos y dejamos cocer.
Cuando la masa se desprege con facilidad de la sartén estará
listo. La ponemos en un recipiente y la dejamos enfriar en la
nevera. Hacemos las croquetas con huevo y pan rallado y
freimos.





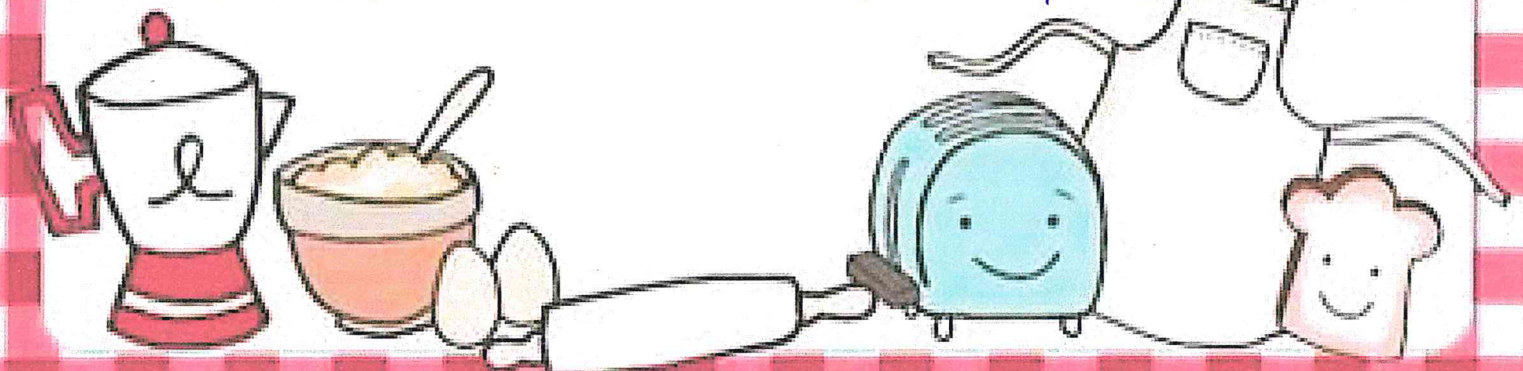
Plato: "FALÁFEL"

Curso: 4 AÑOS B

Ingredientes: MEDIO KILO DE GARBANZOS O
HABAS SECAS PELADAS. PIMENTA NEGRA. SAL BICARBONATO
2/3 CEBOLLAS PICADAS. 1/2 TAZA PEREJIL FRESCO
1/2 TAZA CILANTRO FRESCO. 3 DIENTES AJO PICADOS
2 CUCHARADAS PEQUEÑAS DE COMINO MOLIDO
1 TAZA PAN RALLADO O DE HARINA. 1/2 CUCHARADITA CAYENA

Preparación: 1º LAVAR Y ESCURRIR LOS GARBANZOS.
2º TRITURAR LOS GARBANZOS SIN COCER, JUNTO CON LAS
CEBOLLAS, AJO, PEREJIL, CILANTRO Y UNA TAZA DE AGUA. MEZCLAR
HASTA QUE ESPESE. 3º AÑADIR SAL, COMINO, PIMIENTA, CAYENA,
Y BICARBONATO Y MEZCLAR DEJAR REPOSO 30 MIN. 4. FORMAR PEQUEÑAS
BOLAS. 5. FREIR EN ABUNDANTE ACEITE DE OLIVA A FUEGO
MEDIO/FUERTE, HASTA QUE DOREN (5-7 minutos).

PARA SERVIR SE PUEDE CON HUMMOS O CON TAHINI.
O EN BOCADILLO RELLENAR EL PAN DE PITTA Y EL
"FALÁFEL", LECHUGA, TOMATE, TAHINI, SAL Y ESPECIAS





Plato: TORTILLA DE ESPINACAS Y PATATAS.

Curso: 5 Años A.

Ingredientes: 250 Gr. de Espinacas

2 dientes de ajo

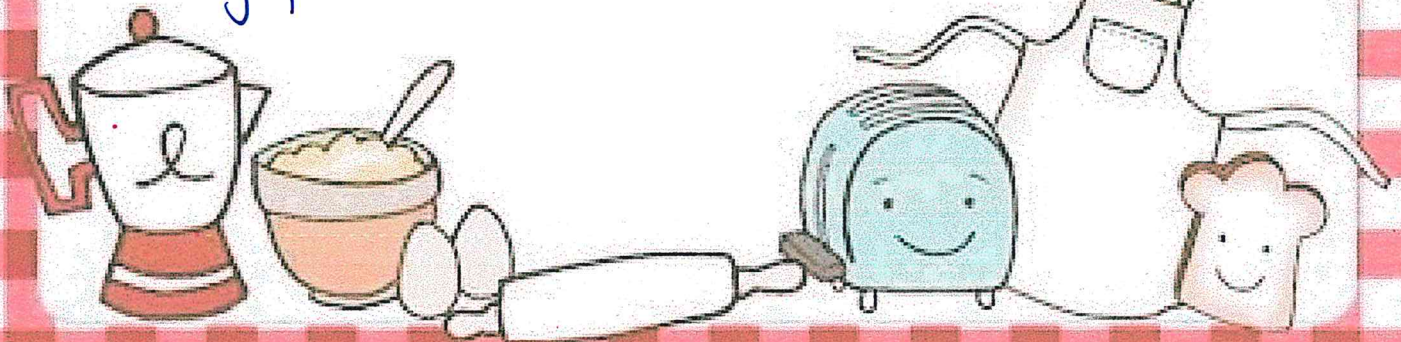
1 cebolla

2 patatas medianas

4 huevos

Preparación: Preparar las espinacas o acelgas si son de temporada, al vapor.

Mientras en una sartén ponemos aceite para freír la cebolla, una vez esté pochada, añadimos los ajos y por último las patatas a fuego medio, hasta que estén tiernas. Es el momento de escurrir el aceite y reservarlo, y añadir las espinacas. Mezclamos bien, batimos los huevos e incorporamos a la mezcla. Removemos bien y ponemos una sartén con un chorrito del





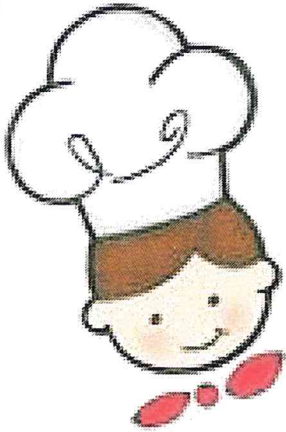
Plato: FLAN COLORIDO DE VERDURAS

Curso: INFANTIL 5 AÑOS B

Ingredientes: 3 ZANAHORIAS, 2 CALABACINES,
1 PATATA, DADOS DE PECHUGA DE PAVO, 2 HUEVOS,
1 RAMILLETE DE ALBAHACA FRESCA, 1 YOGUR
NATURAL, SAL Y PIMIENTA.

Preparación: PELAR LAS ZANAHORIAS, LOS
CALABACINES Y LA PATATA. CORTARLAS EN TROZOS
GRANDES. COCER AL VAPOR DURANTE 10 MINUTOS.
AÑADIR A LAS VERDURAS LOS DADOS DE PAVO,
LOS HUEVOS BATIDOS, EL YOGUR Y LA ALBAHACA
PICADA. SALPIMENTAR AL GUSTO Y BATIR DE NUEVO
TODO JUNTO. VERTER LA MEZCLA EN UNA FUENTE
ENGRASADA LIGERAMENTE O EN FLANERAS
INDIVIDUALES. COCER AL BAÑO MARÍA EN EL HORNO
A 180° HASTA QUE CUAJE. DEJAR ENFRIAR Y SERVIR.



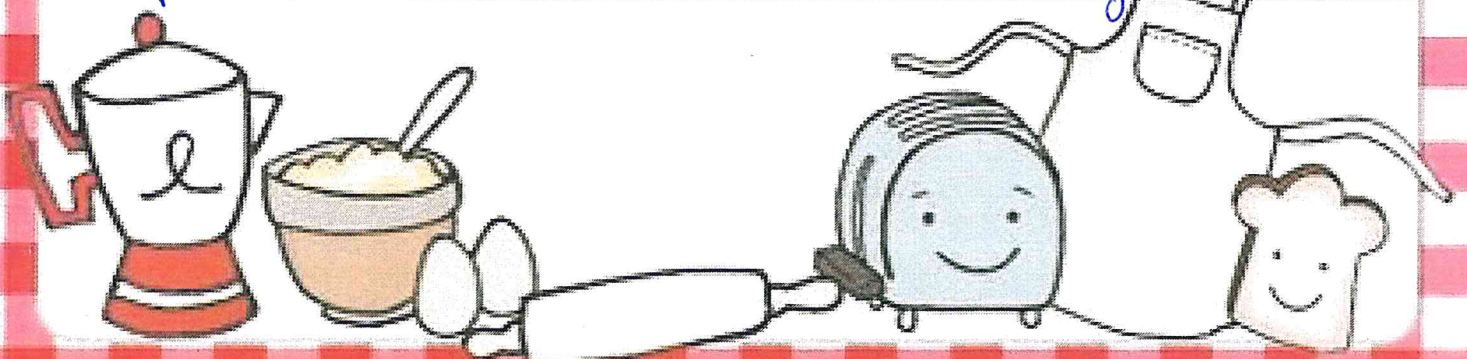


Plato: CREMA DE CALABAZA

Curso: 1º A

Ingredientes: 300 gramos de calabaza limpia,
una patata, una cebolla, 300 ml de caldo de
verduras, 2 quesitos, 50 ml de aceite de oliva
virgen extra, sal, pimienta y nuez moscada

Preparación: Pelamos, lavamos y cortamos en
forma de dados las verduras. Ponemos a calentar
en olla grande con el aceite y echamos la cebolla.
La freímos hasta que empiece a cambiar de color. En
ese momento agregamos la patata y la calabaza.
Añadimos sal y pimienta, removemos bien y echamos
el caldo de verduras. De manera opcional se puede
añadir comino y jengibre. Calentamos a fuego
fuerte hasta que el caldo empiece a hervir, entonces
bajamos la intensidad a la mitad y mantenemos



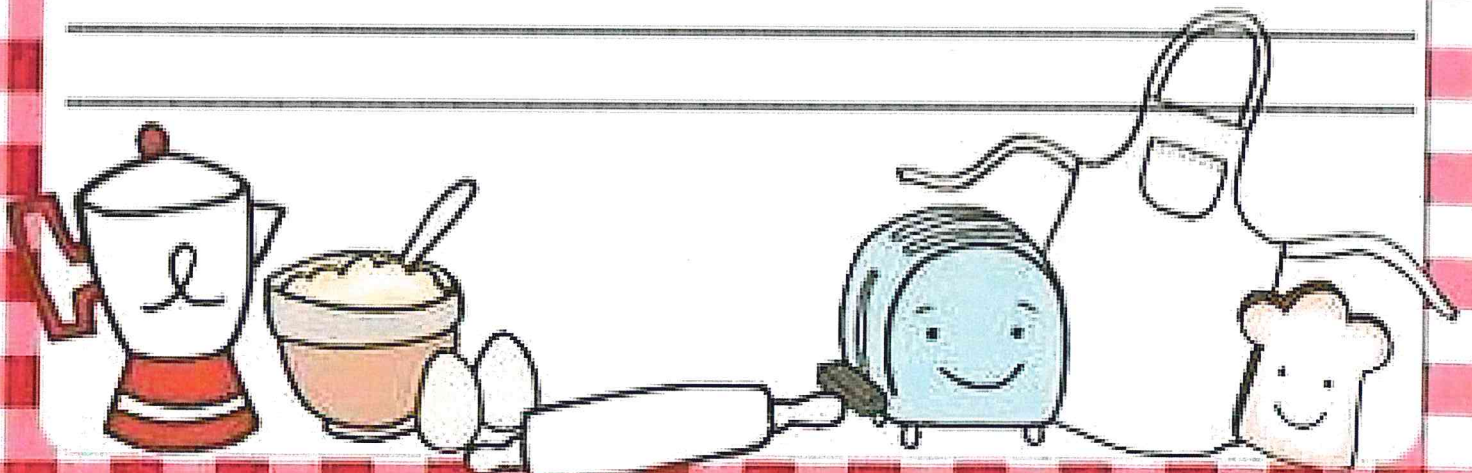


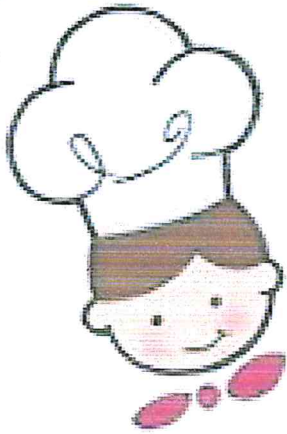
Plato: Crema de calabacín con delicias de York.

Curso: 1º B

Ingredientes: * Calabacines grandes (2) * Patatas grandes (2) * Queso en tranchetas (4) * Jamón de York en lonchas (4) * Cebolla (1) * Aceite * Sal * Agua (1 litro aproximadamente)

Preparación: 1- Pelar y trocear los calabacines, patatas y cebolla. 2- Introducir los alimentos troceados en la olla con el agua. 3- Agregar un chorro de aceite de oliva. 4- Comenzar a hervir hasta ebullición. 5- Entre 15 y 20' después, y cuando los ingredientes estén blandos, añadir las lonchas de Jamón de York y queso. 6- Hervir durante 5' más y sazonar al gusto. 7- Terminar la cocción y batir los ingredientes hasta crear la crema. 8- Servir y degustar.





Plato: TABOULÉ (ENSALADA DE COUSCOUS).

Curso: 1º C.

Ingredientes: 1 PAQUETE DE COUSCOUS,
TONATES DE ENSALADA, PEPINO, CEROLLETA (OPCIONAL)
MIERBA BUENA, ZUNO DE LIMÓN, ACEITE DE OLIVA,
Y SAL. (SE PUEDE AÑADIR AÚN OTROS DE JAMÓN COCIDO).
LAS MORTALIZAS Y VERDURAS SE PUEDEN CAMBIAR
AL GUSTO (ZANAHORIAS, MAÍZ...) MÁS VERDURAS, MEJOR

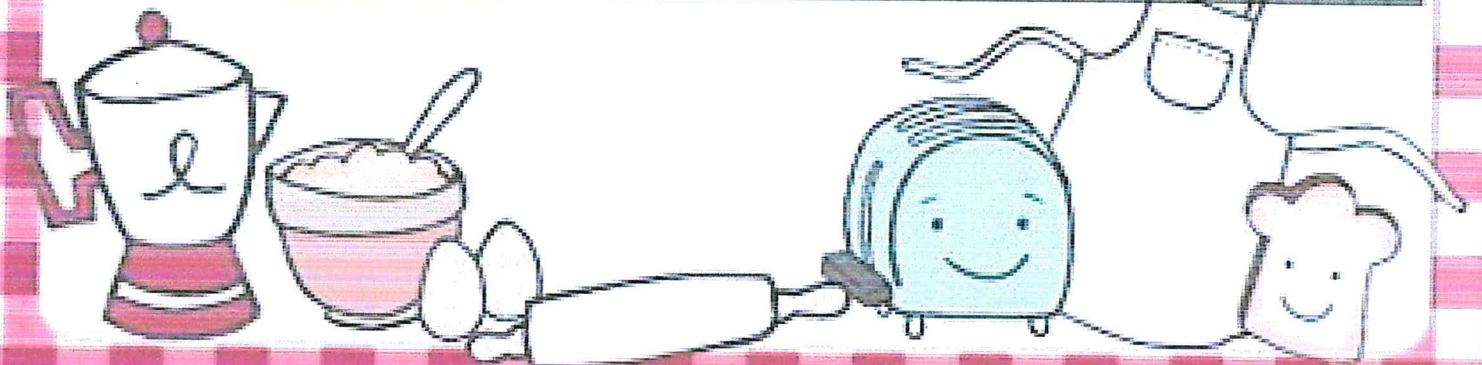
Preparación:

COCCER EL COUSCOUS SIGUIENDO LAS INDICACIONES
DEL PAQUETE. ENFRÍAN

CORTAR EN CUADRADOS TODAS LAS VERDURAS
ELEGIDAS Y AÑADIRLAS AL COUSCOUS TERPLADO.

ALIÑAR CON UNA VINAGRETA DE ACEITE DE
OLIVA, LIMÓN (O VINAGRE) Y SAL AL GUSTO.

DEJAR REPOSAR MÍNIMO UNA HORA. VOUER
A PROBAR Y ALIÑAR OTRA VEZ SI ES NECESARIO.
SERUIR FRESQUITO Y DISFRUTAR!





Plato: Salmorejejo Cordobés

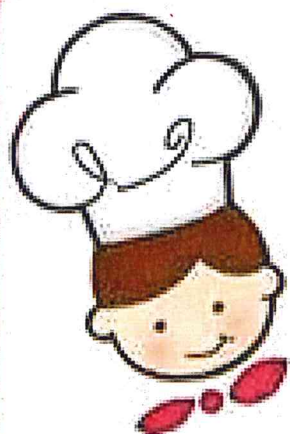
Curso: 2ºA

Ingredientes: 1Kg de tomates rojos,
200 grs de pan, 100 grs de aceite
de oliva virgen extra, 1 diente de
ajo y 10 grs de sal.

Preparación: Limpia y tritura los tomates
colar para quitar la piel y pepitas. Volver
a tritura añadiendo el pan, el aceite, los ajos
y la sal. Decorar con huevo duro picado y
trocitos de jamón ibérico.

Nutrientes: Es rico en fibra vegetal que favorece
la digestión. Contiene vitamina C, licopeno
y vitamina E debido al aceite de oliva. El
ajo es vasodilatador beneficioso para la circula
ción de la sangre. Es un alimento bajo en calorías.





Plato: BROCHETAS DE VERDURAS

1/ CROQUETAS DE ATÚN

Curso: 2-B

Ingredientes: Brochetas de verduras: pimiento rojo, pimiento verde, pimiento amarillo, tomate cherry, calabacín y champiñón.
Croquetas de atún: harina, pan rallado, huevos, atún, leche, sal y cebolla.

Preparación: Brochetas de verduras:
Se van introduciendo en una brocheta, se pone en la plancha con un poquito de sal y se le da vueltas hasta que este dorado. Croquetas de atún: frías un poco de cebolla, cuando este dorada vas echando harina moviendo para que no se pegue y sal. Vas echando leche hasta que espese, echas el atún escaldado.
enfrias un poco, despues haces forros de uajas en huevos, pan rallado y se fríe.





Plato: ARCO IRIS DE FRUTAS.

Curso: 2C



Ingredientes:

- UVAS NEGRAS
- MANDARINAS
- MORAS
- FRESAS
- UVAS VERDES
- PLÁTANOS
- PIÑA
- COCO DESHIDRATADO
- BUEN HUMOR
- MUCHO AMOR



Preparación: LAVAR Y PELAR LOS DISTINTOS TIPOS DE

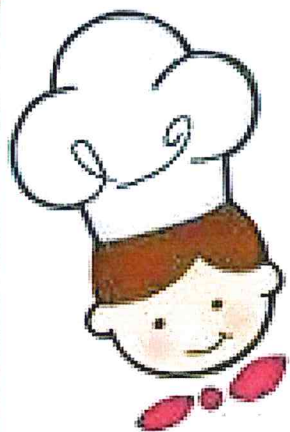
FRUTA. COLOCAR LAS UVAS NEGRAS EN FORMA DE ARCO.

SEGUIR AÑADIENDO ARCOS CON EL RESTO DE FRUTAS, COMO SE MUESTRA EN LA IMAGEN.

EN UNO DE LOS EXTREMOS, PONER EL COCO DESHIDRATADO EN FORMA DE NUBE. EN EL OTRO EXTREMO, COLOCAR RODAJAS DE PLÁTANO COMO SI FUESEN LAS MONEDAS DEL CALDERO QUE HAY AL FINAL DEL ARCO IRIS.

¡¡A COMER!!



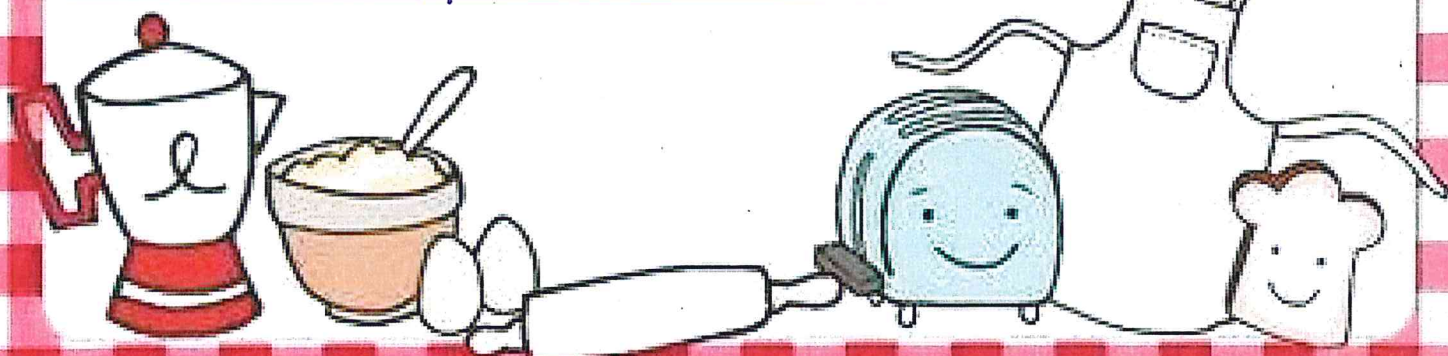


Plato: FILETES DE PESCADO AL HORNO

Curso: 3º-A

Ingredientes: FILETES DE PESCADO,
102 patatas, 1 cebolla,
1 pimienta verde, pimienta molida,
ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA,
SAL, VINO BLANCO.

Preparación: PONEMOS EN UNA BANDEJA
DE HORNEAR UNA CAMA DE PATATAS EN
RODASAS. ENCIMA DE LAS PATATAS PONEMOS
LA CEBOLLA Y EL PIMIENTO. SALPIMENTAMOS
Y REGAMOS CON ACEITE. DAMOS UN
GOLPE DE HORNEADO, LO TENDREMOS
SOBRE 30 minutos a 180 GRADOS. SOBRE
LA VERDURA PONEMOS LOS FILETES DE PESCADO.
REGAMOS CON UN POCO ACEITE Y UN POCO DE VINO.
HORNEAMOS a 170 GRADOS UNOS 20 min. más.





Plato: MAGDALENAS

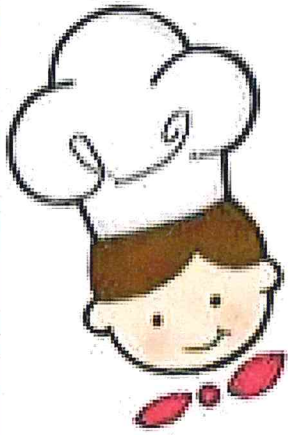
Curso: 3-B

Ingredientes: 200gr DE AZÚCAR, RALLADURA
DE 1 LIMÓN, 2 HUEVOS, 170gr DE LECHE,
170 gr DE ACEITE DE GIRASOL, 270gr DE
MARINA DE REPOSTERIA, MEDIO SOBRE DE
LEVADURA QUÍMICA EN POLVO O DOS
SOBRES DOBLES DE GASIFICANTE PARA REPOSTERIA

Preparación: ① PRECALENTAR EL HORNO A 180°
② PREPARAR 12-20 CAPSULAS PARA MAGDALENAS
③ MEZCLAR TODOS LOS INGREDIENTES EN UN
BOL
④ INTRODUCIR LA MASA EN UNA MANGA PASTE-
LETA Y RELLENAR LAS CAPSULAS PARA
MAGDALENAS EN 3/4 PARTES
⑤ ESPOLVOREAR CON AZUCAR
⑥ MORNEAR A 180° DURANTE 20 MINUTOS
⑦ UNA VEZ HECHAS DEJAR ENFRIAR

ANTES DE GUARDARLAS EN UN
RECIPIENTE HERMÉTICO





Plato: Bizcocho de zanahoria y nueces

Curso: 3º C

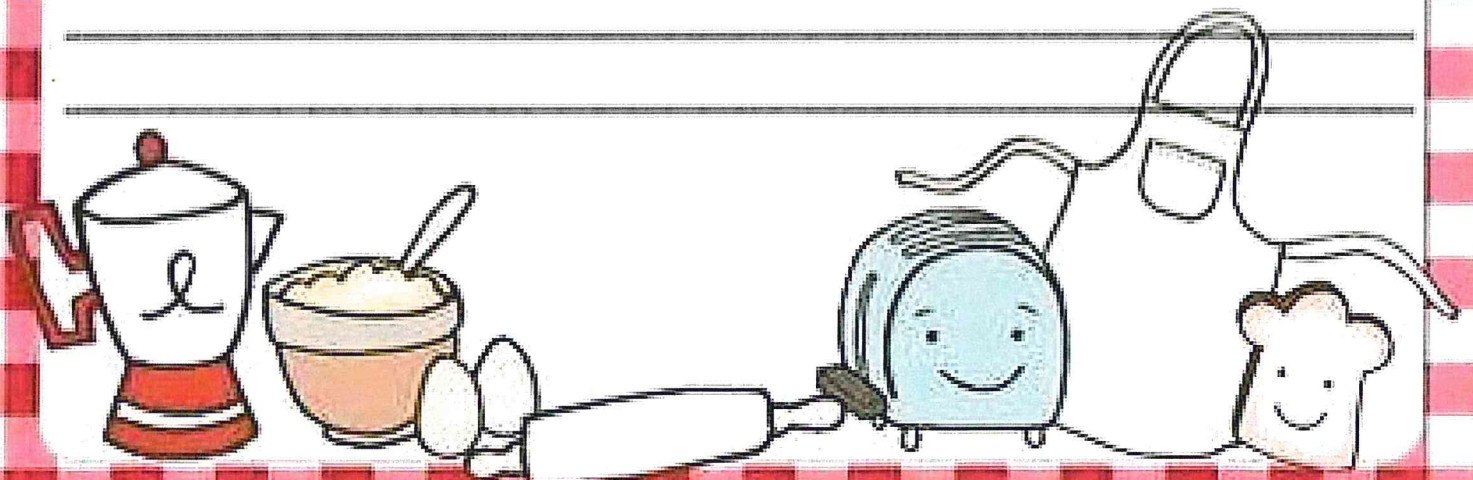
Ingredientes: 4 huevos, 300 gr de zanahoria rallada, 200 gr de harina, 150 gr de azúcar, 125 ml de aceite girasol, 100 gr de Nueces y 1/2 sobre de levadura.

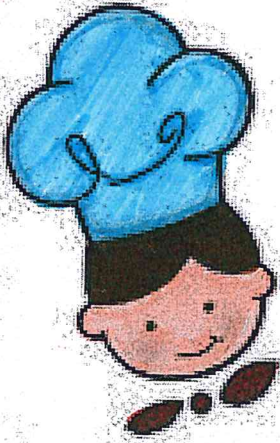
Preparación: 1º Precalentamos el horno a 180º.

2º Batimos enérgicamente los ingredientes en este orden: huevos, azúcar, aceite, zanahoria, harina, levadura y por último las nueces.

3º Vertemos la masa en un molde y metemos al horno durante 35 ó 40 min.

4º Decorar con azúcar glass





Plato: HAMBURGUESAS DE LENTEJAS Y QUESO

Curso: 4º A

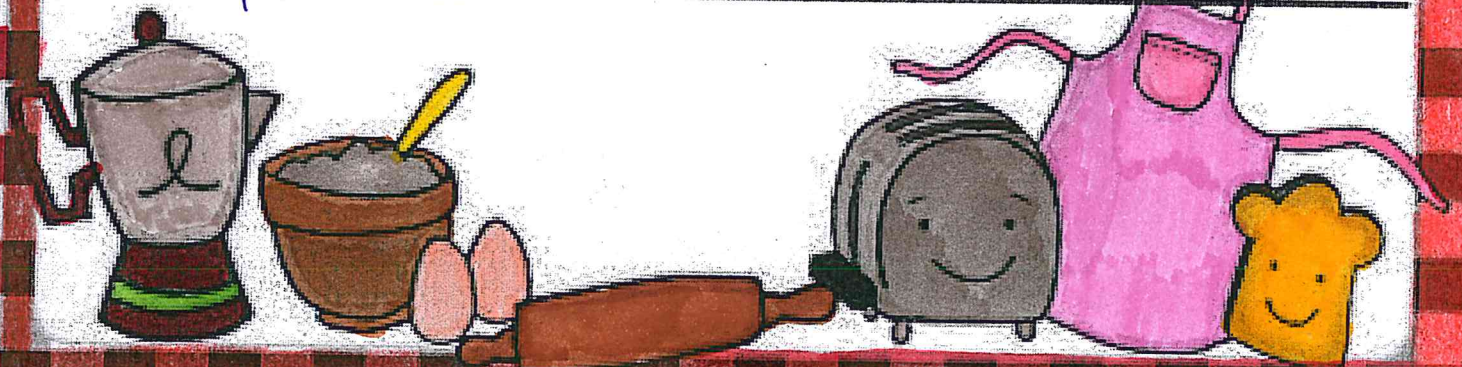
Ingredientes: LENTEJAS, ARROZ COCIDO,

CEBOLLA PICADA, TOMATE, LECNUGA, QUESO

ZANAHORIA RALLADA - PAN DE HAMBURGUESA, ACEITE

Preparación: HACER UN SOFRITO CON LA CEBOLLA BIEN PICADA,

EN UN BOL POWER LAS LENTEJAS YA COCIDAS Y EL ARROZ TAMBIÉN COCIDO. JUNTO CON EL QUESO IR MEZCLANDO TODO CON UN TENEDOR QUEDANDO UNA MASA HOMOGÉNEA, AGREGAR LUEGO LA ZANAHORIA RALLADA Y MEZCLAR. FORMAR LAS HAMBURGUESAS Y DORARLAS EN LA SARTEN. SERVIR LAS HAMBURGUESAS CON EL PAN ACOMPAÑADA DE UNAS HOJAS DE LECHOGA Y UNA RODAJA DE TOMATE





Plato: Magdalenas de frambuesa .

Curso: 4º B .

Ingredientes: 150gr de harina ~

125 gr de mantequilla ~ 100gr de azúcar ~

2 cucharadas de leche ~ 2 huevos ~

1 limón ~ 1 cucharadita de levadura ~

2 cucharaditas de esencia de vainilla ~

100gr de frambuesas

Preparación: 1- Mezclar la harina con la levadura y tamizarla.

(Reservar en un bol) 2- Batir la mantequilla con el azúcar.

Añadir la ralladura de medio limón y dos cucharaditas de vainilla ó
azúcar vainillado. Batir. 3- Agregar los huevos uno a uno, no incorporar
el siguiente hasta que el primero esté bien integrado. Incorporar las dos

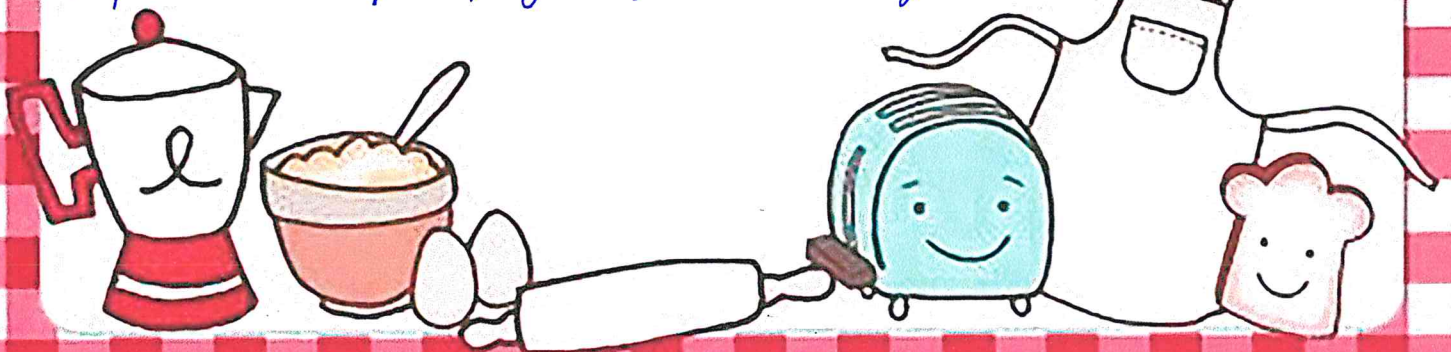
cucharadas de leche. Mezclar todo bien. 4- Incorporar la harina poco a

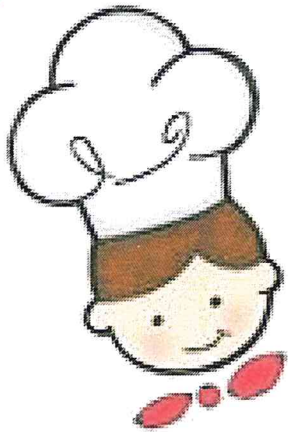
poco. Sin grumos. 5- Precalear el horno a 170°C. Llenar los moldes de

magdalenas hasta 2/3 de su capacidad y colocar una o dos frambuesas en cada

cajita. 6- Hornear las magdalenas durante unos 20 minutos, hasta que

al pincharlas con un palillo, salga limpio. Decorar al gusto.





Plato: Mini PIZZAS DE BERENJENA

Curso: 4º C

Ingredientes:

Berenjenas

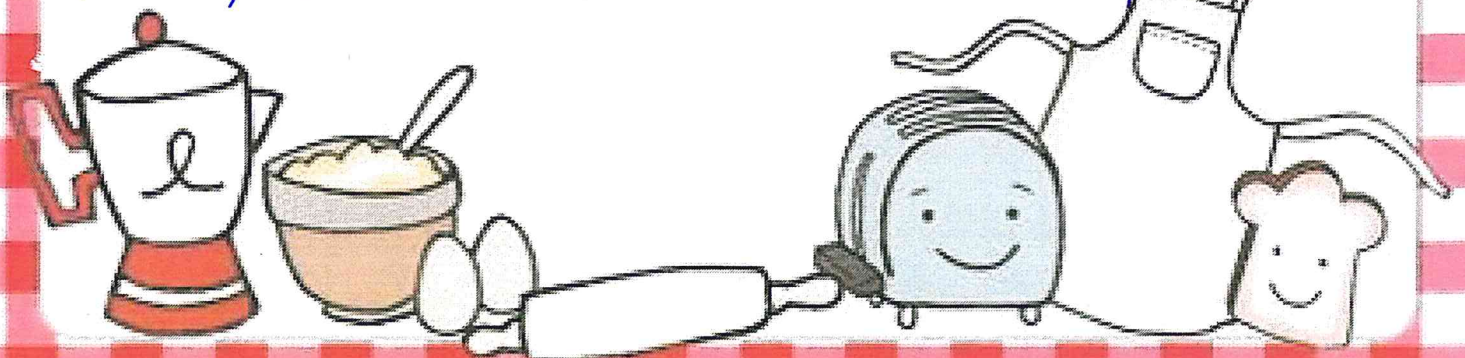
Tomate frito o salsa de tomate

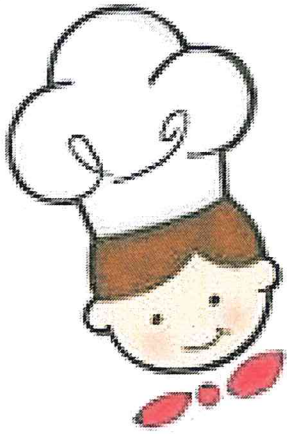
Sal

Aceite de oliva virgen extra

Queso parmesano rallado.

Preparación: Lavamos bien las berenjenas y las cortamos en rebanadas de aprox. 7 u 8 mm. de espesor, las distribuimos en una fuente cubierta con papel de horno. Hacemos cortes poco profundos sobre la carne de las berenjenas, rociamos con aceite, salamos y horneamos a 180°C por 15 ó 20 minutos, girando a mitad de cocción. Retiramos del horno, untamos cada rebanada con tomate frito, espolvoreamos con un poco de queso rallado y volvemos a meter al horno, esta vez a 200°C, 4 minutos hasta que se dore.





Plato: MACARRONES CON ESPINACAS, BACON Y NATA.

Curso: 5^ºA

Ingredientes: (PARA 4 PERSONAS)

400 GRS. DE MACARRONES, 100 GRS. DE ESPINACAS FRESCAS

BABY, 100 GRS. DE BACON EN TAQUITOS, 2 CUCHARADAS

SOPERAS DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA, 1 CEBOLLA

PEQUEÑA, 1 DIENTE DE AJO, 1 CAJITA PEQUEÑA DE NATA

PARA COCINAR, SAL, NUEZ MOSCADA.

Preparación: COGER LA PASTA CON UNA PIZCA DE SAL Y UN

CHORRITO DE ACEITE. UNA VEZ COCIDOS AL DENTE, ESCURRIR. EN UNA

CACEROLA GRANDE FREIR EL AJO Y LA CEBOLLA PICADITOS. CUANDO

ESTÉN POCHADOS AÑADIR EL BACON Y REHOBARLO 2 MINUTOS. A CON-

TINUACIÓN AÑADIR LAS ESPINACAS UNA VEZ LAVADAS Y DARLE DOS

VUELTECITAS (SE HACEN ENSEGUIDA). AÑADIR LA NATA Y UNA PIZCA

DE NUEZ MOSCADA (OPCIONAL). DEJAR HERVIR 1 MINUTO, AÑADIR

LA PASTA Y REMOVER. DESPUÉS DE 1 MINUTO ESTÁ LISTO

PARA TOMAR. SI ES NECESARIO SE PUEDE RECTIFICAR

DE SAL. ¡QUE APROVECHE!



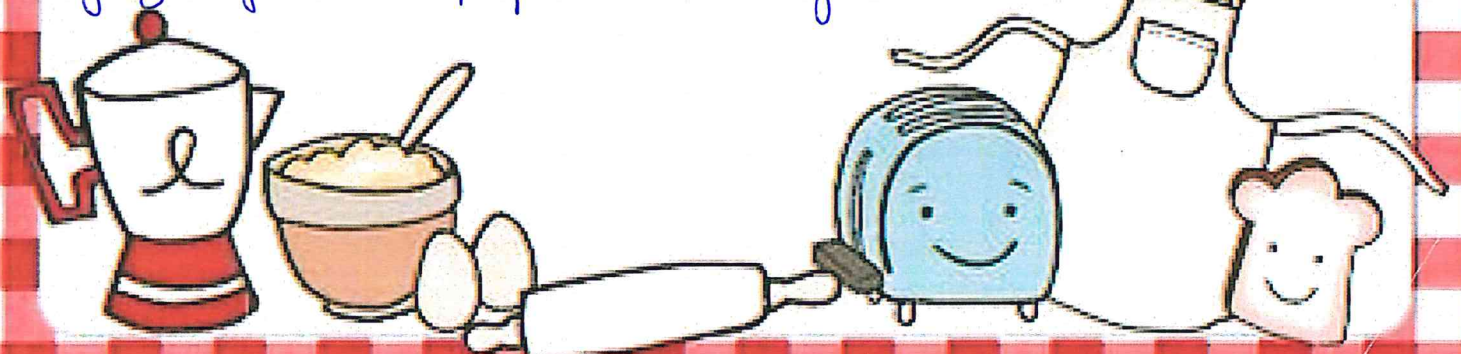


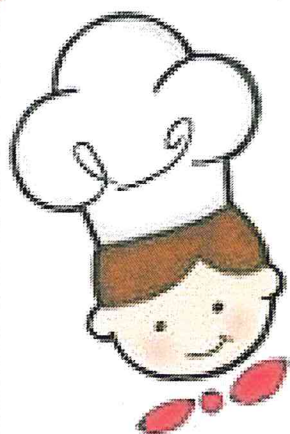
Plato: Gazpacho

Curso: 5-B

Ingredientes: 1 Kg de Tomates, 1 diente de Ajo,
1 pimiento Verde, 1/2 trozo de Pimiento Rojo,
1 pepino, Aceite de Oliva, sal, Vinagre y
Agua (2 Vasos)

Preparación: Se lavan todos los ingredientes,
se cortan a trozos, se meten en la batidora y
se le añade, la sal, el Agua y el
Vinagre. Cuando está todo bien batido,
se le añade el Aceite, y de este modo se nos
quedará mucho más rico. Se prueba para ver
si está bien de sal y Vinagre. Si está bien,
se le añade el 1/2 pepino que previamente hemos
apartado (cortado a taquitos) y se mete en el
frigorífico. Hay que servir frío.





Plato: Pollo al curry con arroz

Curso: 5º C

Ingredientes: Para 4 personas: 250g de
pechuga de pollo, cebolla, 2 dientes de ajo,
1/2 calabacín, 1 tomate, 250ml de leche de coco,
2 cdta de curry en polvo, 1 cdta de curcu-
ma, sal y mucho amor. Ah! y 200g de arroz
basmati

Preparación: Se corta el pollo en trozos
pequeños y se pone a micrar en la leche de coco,
el curry y la curcuma. En un cacerol se pone la
verdura cortada con un chorrito de aceite de oliva
y se sofríe hasta que esté doradito. Se deja enfriar
unos 10m y se tritura todo muy bien.
Seguidamente se vuelve a poner en la cacerola
con el pollo y la leche de coco y se deja cocer
a fuego lento. Mientras cueces el arroz en
abundante agua con sal. Se sirve el arroz y encima
el pollo.



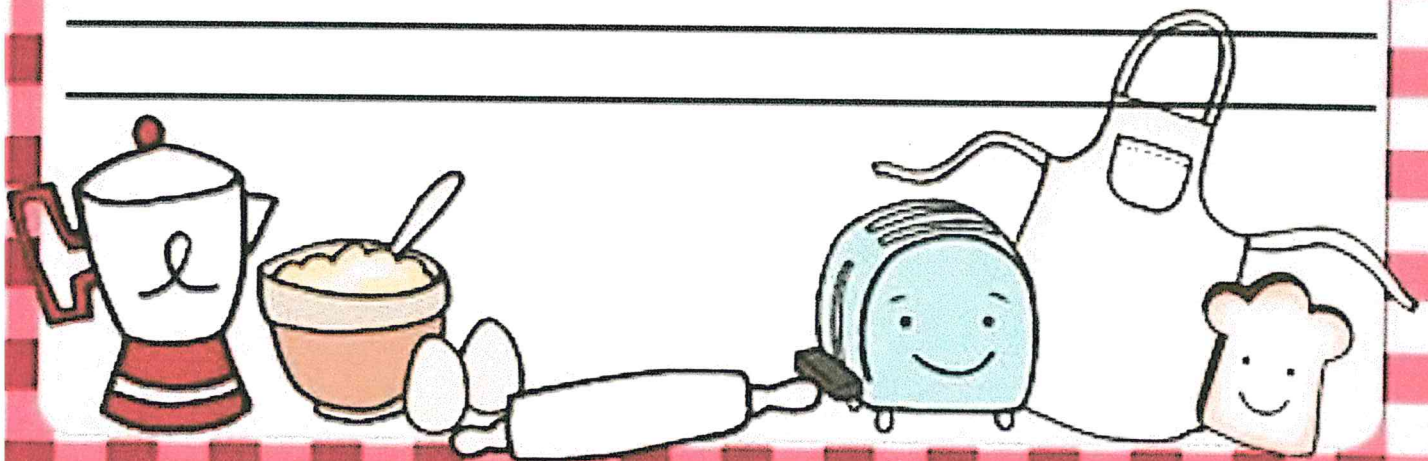


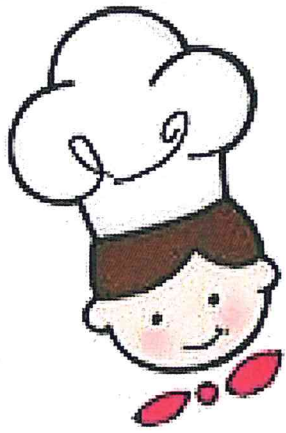
Plato: Salmón con verduras en papillote.

Curso: 6° A.

Ingredientes: Zanahorias, pimientos verdes
italianos, cebollas y lomos de salmón.
Aceite y sal

Preparación: Corta en juliana zanahorias,
pimientos y cebollas (la cantidad que quieras),
luego pon los filetes de salmón junto con
las verduras envueltas en papel de horno
y salpimentadas, añade un chorrito de aceite.
Hornea a 180°, 15 minutos aproximadamente
y listo!!



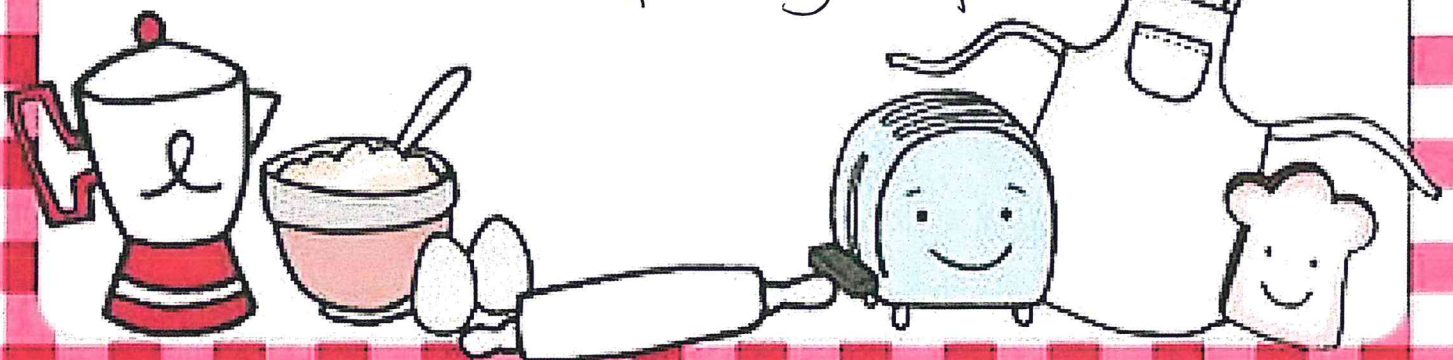


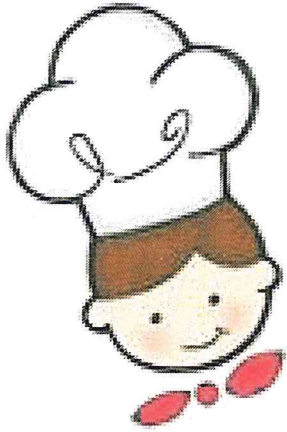
Plato: CROQUETAS CON VERDURAS

Curso: 6º B

Ingredientes: calabacín, zanahoria rallada,
cebolla, ajo, harina, leche, sal, pimienta,
nuoz moscada y aceite virgen extra

Preparación: Para hacer la masa de las croquetas
se coloca el aceite en la sartén y se sofríe el
ajo, la cebolla, el calabacín rallado y las
zanahorias ralladas. A continuación se añade la harina
y se cocina un poquito para que no sepe a cruda. A conti-
nuación, se le añade la leche y se mueve hasta
que quede la masa sin grumos y espesa para
poder trabajarte. Se le añade sal, pimienta y
una poquita de nuez moscada. Se deja enfriar la
masa. Se hacen las croquetas y se frien.





Plato: Plátanos con Chocolate

Curso: 6º C

Ingredientes: 4 plátanos o Bananos pequeños,
250-300 gr. de chocolate negro especial para
postres, 4 palitos de madera especial helados,
lideos de colores, de chocolate confetti de
azúcar, futas roscas picadas, almendras, avellanas
y nueces, etc.

Preparación: ① Pelar los plátanos y cortarlos
para que no salgan muy grandes
② Insertar en cada uno de los plátanos
un palito ③ hacerlos unas
horas ④ Fundir el chocolate partido a trozos
unos 3 minutos en el microondas a máxima
potencia, removiendo cada minuto.
⑤ Bañar los plátanos en el chocolate y decorar
como lo prefieras

¡ A disfrutar !

