

¿Por qué debes comer sano?

Si comes equilibrado, no ganarás peso
Toma 5 frutas y verduras al día. Es muy fácil

Combina tu dieta saludable y haciendo ejercicio



¡¡NO!!



¡SÍ!

Comer sano es muy sencillo y saludable
Prolonga la vida y previene las enfermedades

Aquí tenéis algunas recetas sanas

Índice de las recetas

Entrantes:

| <i>nombre del plato</i> | <i>características</i> | <i>autores</i> | <i>página</i> |
|------------------------------|------------------------|--------------------|---------------|
| <u>Pan con tomate</u> | aperitivo catalán | Noa, Rayane, Ruddy | 3 |
| <u>El Gazpacho</u> | aperitivo andaluz | Lucas, Marta | 4 |

Plato principal:

| | | | |
|--------------------------------------|--------------------------|--|----|
| <u>Quiche con atún</u> | plato francés revisitado | Lily, Inès, Haytem | 5 |
| <u>La Tortilla de Patatas</u> | plato vegetariano | Pierre, Donovan Cheyenne, Faustine, Maëline | 6 |
| <u>Picadillo de carne</u> | este plato tiene carne | Elliott, Timoté, Roméo | 7 |
| <u>La zarzuela</u> | este plato tiene pescado | Elliot | 8 |
| <u>Gambas al ajillo</u> | este plato tiene marisco | Zaïna, Jules y Lola | 9 |
| <u>Ensalada murciana</u> | este plato es frío | Tiago, Rémi | 10 |

Postres:

| | | | |
|-----------------------------------|---------------------|-----------------------|----|
| <u>Galletas de manzana</u> | creación personal | Flavien, Ela, Théo | 11 |
| <u>Cuajada</u> | un postre con huevo | Florian, Dylan, Louna | 13 |
| <u>Polvorones</u> | un dulce de Navidad | Alégria | 14 |

La merienda:

| | | | |
|---------------------------------|--------------------------|---|----|
| <u>Churros</u> | ¡con moderación! | Marcos, Cassandre, Emma, Lucas, Zeyna | 15 |
| | | Amandine / Ambre, Anaëlle, Fanny / Ilyes, Noa | 16 |
| <u>Torrijas con miel</u> | para el domingo | Joanna, Esther, Harmony | 17 |
| <u>Crema catalana</u> | como <i>crème brûlée</i> | Constance | 18 |

Bonus:

| | | | |
|---|---------------------------|---------------------------------|----|
| <u>Fajitas</u> | una especialidad mexicana | Louis, Killyan, Ricardo, Joakim | 19 |
| <u>Dátiles rellenos de chorizo</u> | | | 20 |

Pan con tomate

Noa, Rayane y Ruddy (4º3)

una receta muy rápida y eficiente
las tapas de pan con tomate



Los ingredientes:



4 rebanadas de pan rústico

2 tomates maduros

sal

aceite de oliva

medio diente de ajo sin pelar



Etapas:

- 1) Tuesta ligeramente el pan o usa pan duro
- 2) Corta los tomates por la mitad y frótalos sobre las rebanadas de pan. Aplica generosamente, el pan debe estar húmedo y rosado.
- 3) Vierte sobre cada rebanada de pan un chorrito de aceite de oliva y una pizca de sal
- 4) Corta el pan y ¡sírvelo!

preparación de los
alumnos en la
cocina SEGPA



El Gazpacho

Lucas y Marta (4º8)

Ingredientes :

- 1/2 kilo de tomate maduro
- 1/2 pimiento verde
- 1 diente de ajo
- 1/2 pepino
- 1 dl de aceite de oliva
- 4 cucharadas de vinagre de vino
- 1 rebanada de pan blanco (si no dispones de pan blanco usa pan de molde)
- Sal fina



Etapas

1 : Escalda y pela los tomates e introduce en el vaso de la batidora, añade el pepino pelado y troceado, el pimiento, el ajo y el pan remojado en agua.

2 : Tritura durante unos segundos y añade la sal, el vinagre y el aceite probando para rectificar si fuera preciso.

3 : Pasa por chino a una sopera y deja enfriar durante una hora.

4 : Sirve el gazpacho en tazas individuales acompañando con una guarnición de dados de pan, de pepino, de cebolla, de tomate y de huevo duro.

Quiche de atún

Lily, Inès y Haytem (4º3)



Dificultad: fácil

Preparación: 15 min, Tiempo de cocción: 25 min

Total: 40 min

Receta para 4 personas

Ingredientes:

- 1 rollo de masa quebrada
- 250g de tocino ahumado
- 2 huevos enteros
- 4 yemas de huevo
- 500 ml de nata montada
- Moscada
- Sal, pimienta

Con las manos en
la masa en la
cocina SEGPA



Pasos:

- 1- Precalienta el horno a 220°C (termostato 7).
- 2- Bate los huevos, añade la nata para montar y bate ligeramente. Déjalo descansar.
- 3- Coloca la masa quebrada en un molde alto, pinchando el fondo con un tenedor.
- 4- Extiende el atún en una capa uniforme sobre la masa quebrada.
- 5- Vierte la mezcla directamente sobre el atún.
- 6- Para terminar, introduce la quiche en un horno caliente a 220°C (termostato 7).
- 7- Mantén esta temperatura durante 10 minutos y luego reduce a 150°C (termostato 4) durante 15 minutos.



La Tortilla de Patatas

Pierre y Donovan (4º4)



Resultado del trabajo en equipo entre 4º8 y 4º4. ¡Qué buena pinta!

Dificultad: media

Tiempo: 30 minutos

Ingredientes para 6 personas:

8 huevos

6 patatas

sal

aceite de oliva

La receta:

Primero, calienta el aceite en una sartén, echa patatas y sala. Haz a fuego lento, remueve a menudo, escurre el aceite.

Después, bate los huevos, pon sal, añade las patatas y mézclalo todo.

Mientras tanto, calienta una cucharada de aceite en la sartén, echa la mezcla de huevos y de patatas deja en el fuego cinco minutos, da la vuelta y dora el otro lado.





Picadillo de carne

Eliott, Timoté y Roméo (4º3)



Ingredientes

- 500g de carne molida
- 500g de calabacín
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 6 ramitas de tomillo
- 80g queso gruyere ligero rollado
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- sal y pimienta



Etapas de la receta

1. Lava y corta en pedazos el calabacín y cuece 15 minutos al vapor.
2. Pela y pica la cebolla y el ajo, sofríe cebolla y ajo.
3. Añade la carne picada y haz cocer 5 minutos, mueve y echa sal y pimienta.
4. Pica los calabacines.
5. Pon la carne picada en una fuente para gratinar, cubre con puré de calabacín.
6. Sala ligeramente pimienta y pon el gruyere.
7. Pon al horno durante 20 minutos a 210°C.

¡A comer!

La zarzuela

Elliot (4º8)



- 300 g de calamares



-500g de merluza



- 8 langoustinos



-1kg de mejillones



- 60g de cebollas



- perejil



-1dl de puré de tomate



- ajo



-80g de aceite



-1dl de vino blanco seco



-pimiente



- sal

- Primero prepara el pescado, córtalo,
- Cocina las cigalas,
- Lava los mejillones y ábrelos,
- Quita la cáscara para mantenerlos en el agua.
- En una sartén grande pon la cebolla en rodajas finas
- Luego el calamar y el pescado.
- Vierte el puré de tomate y el vino blanco.
- Dejar a fuego alto de 5 a 8 minutos.
- Segundo, agrega la mitad del agua de los mejillones,
- Sazona con sal y pimienta,
- Cubre y cocina a fuego lento de 15 a 20 minutos.
- Tercero agrega los mejillones luego las cigalas,
- Sirve con pan frito en aceite
- Y luego frota el perejil con ajo en polvo

¡A comer!

Gambas al ajillo

Zaina, Jules y Lola (4º8)



Para 4 la preparación de personas
10 minutos

Coccinanda 2 a 3 minutos.

Medidas e ingredientes

750g gambas grandes cocidas y peladas.

½ cucharadita de pimienta roja, cortada en muy
pequeños 4 a 6 dientes de ajo

4 cucharadas de perejil picado

1 cucharada de papeika

jugo de ½ limón

5cl de aceite de oliva

1 nuez de mantiguilla

sal, pimienta recién molida.

La Receta

Primer paso. Pelar y picar el ajo

En segundo paso. En una cacerola grande y poca-
profunda, dare las camarones y el ajo con aceite
muy caliente y mantiguilla durante 2 a 3 minutos
a fuego alta. agregar jugo de limón, pimienta y
pimienta roja. Sal, pimienta y mezclar.

Último paso. Dividir la preparación en 4 moldes y
espolvorear con perejil.

Ensalada murciana

Tiago y Rémi (4º8)



- 100 g de migas de atún natural
- 4 tomates maduras grandes
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento rojo
- 2 cebollas blancas nuevas
- 100 g de flores de alcázaras
- Aceite de oliva
- Sal, pimienta recién molida.

Receta → • Pasa los pimientos por debajo de parrilla del horno durante unos 20 minutos, volteándolos por todos lados para que la piel se oscurezca y se hinche colócalos en un bol, tapa y deja enfriar Pela los pimientos y cortarlos en tiritas

• Pela y pica las cebollas. En cada plato, dispone armoniosamente las rodajas de tomates, las tiras de pimiento, un poco de cebolla, las migas de atún y unas flores de alcazaras. Sazone con sal y pimienta, luego espolvoree con aceite de oliva.
¡Disfruta bien frío!

Galletas de manzana

Flavien, Ela y Théo (4º3)

¡preparación de galletas de manzana con canela!



4 manzanas



nueces



un poco de canela



250 gramos de
mantaquilla blanda



medio vaso de leche



harina



un huevo



un vaso de azúcar glas



medio yogur



Levadura y vainilla
Un vaso de harina de maíz



La receta de las galletas de manzana

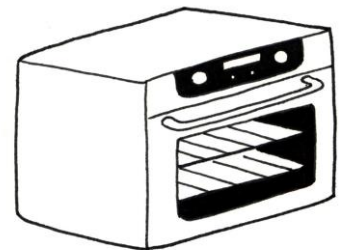
*Para empezar, pela 4 manzanas y ralla. Luego, pon las manzanas en la sartén. Después de 5 minutos, agrega las nueces, 3 cucharadas de azúcar glas y un poco de canela. **¡MÉZCLALO TODO!***



*En un tazón, pon 250 gramos de mantaquilla blanda, 2 cucharadas de yogur, un huevo, medio vaso de leche, un vaso de azúcar glas, un vaso de harina de maíz, levadura y vainilla. **¡MEZCLA CON LAS MANOS!** Mientras estás mezclando, agrega harina.*

CON LA MASA:

Haz bolas pequeñas y extiende. Pon la mezcla de manzanas y canela en ella, y luego, enrolla. Hornea durante 15/20 minutos a 160 grados y luego 175 grados. Para terminar, espolvorea con azúcar glas.



¡Está listo!

Cuajada

Dylan J., Florian y Louna (4º3)



Tiempo de preparación: 25 minutos Dificultad: fácil

Este hermoso descubrimiento se llama "Pastel de Cuajada". Es una especie de flan español aroma tizado con canela. Un poco más compacto que un flan clásico de hojaldre, la corteza de este flan me recuerda a la de una *crème brûlée*.

Ingredientes: para un molde de 22 cm:

- 1 yogur natural ¡El bote de yogur servirá para medir los ingredientes!
- 2 huevos
- 2 botes de harina
- 4 botes de leche
- 1 bote de azúcar (125gr)
- 50 gr de mantequilla
- Vainilla líquida
- una corteza y Canela en polvo
- 1 sobre de azúcar de vainilla



Etapas:

1. Precaliente el horno a 180°C.
2. Unte con mantequilla y enharine un molde desmontable de 22cm.
3. Con una batidora, mezclar los huevos y el azúcar. La mezcla debería blanquearse.
4. Añadir por orden el yogur, la harina, la leche y la mantequilla derretida.
5. Aromatizar la preparación con vainilla líquida.
6. Verter la mezcla en el molde.
7. Espolvorear generosamente la parte superior con canela en polvo y azúcar de vainilla.
8. Hornear durante 40/45 minutos.
9. Es imprescindible dejar enfriar las natillas antes de desmoldarlas o comerlas.

Polvorones

Alégria (4º3)



los ingredientes son:

- 1kg de manteca de cerdo



- 1kg de azúcar glas



- 2kg de harina tostada



-500g de almendra molida



1c/c de canela

y 1 huevo de batido



¡Pasamos a la acción!

Mezcla todos los ingredientes menos el huevo y deja reposar la masa una hora en un sitio templado.

Aplasta un poco la masa con las manos

Usar por ejemplo un vaso para cortar la forma redonda.

Pon la masa en el horno a 200° durante 15 minutos

Cuando estén fríos, espolvorea con azúcar glas.

Los churros

Marcos, Cassandre, Emma, Lucas y Zeyna (4º3)



Taller de cocina
(SEGPA)

Tiempo:

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Los cinco ingredientes necesarios son:



500g de harina



½ litro de agua



una pizca de sal

aceite para freír



50g de azúcar glas

Receta:

- Para empezar, en una cacerola, vierte el agua y añade una pizca de sal y se deja hervir. Luego, añadir la harina poco a poco, mezclando con una cuchara. El resultado es una pasta espesa, pero de textura fina.
- Después, pon la masa en una manga pastelera y vierte la masa los churros en una longitud de 10 centímetros en aceite de freír caliente. Deja que se fría durante 1 minuto.
- Después de la cocción deja escurrir sobre papel absorbente.
- Para terminar, espolvoreamos azúcar glas para servir.

Los churros están listos para comer

¡buen provecho!



Receta de churros (bis)

Ambre, Anaëlle y Fanny (4º8)



Receta para 6 personas

Ingredientes:

- Harina de trigo: 250 gramos
- Agua: 215 centilitros
- Sal fina: 3 pellizcos
- Azúcar granulada: 110 gramos
- Aceite para freír: 1 litro

Etapa 1:

Calienta el aceite a 180°C



2º paso:

Pon a hervir el agua con sal en una olla grande. Cuando empiece a hervir vierte la harina y mezcla con una espátula hasta obtener una pasta consistente y homogénea. Luego retira la pasta del fuego y trabaja con la espátula. Una vez que esté completamente tersa, meter en una manga pastelera y empiezo a hacer los churros en la cacerola.

Para obtener un color agradable ten cuidado de no cocinar demasiados churros al mismo tiempo.



Paso 3:

Una vez que los churros estén dorados (3-4 minutos), retíralos con una espumadera y escúrrelos sobre papel absorbente. Sirve caliente, espolvoreado con azúcar.

¡Que aproveche!



Torrijas con miel

Joanna, Esther y Harmony (4º4)



Ingredientes

- 4 huevos
- 2 litros de leche
- Cáscara de limón y canela en rama
- Miel
- 100 gramos de azúcar
- Aceite de oliva

Tiempo de preparación: 45 minutos

Dificultad: Fácil

1. Hierve la leche.
2. Añade la cáscara de limón y la canela
3. Cuece la mezcla durante cinco minutos y retíralo
4. Baña las rebanadas de pan en la leche, lo justo para que no se deshaga
5. Añade a los huevos dos cucharadas de leche.
6. Bate y remoja el pan.
7. Pon aceite de oliva virgen en la sartén
8. Dispón el resultado en una bandeja
9. Rocía generosamente con miel

El resultado de
la de cocina
SEGPA,
¡mmmm!

Crema catalana

Constance (4º4)



INGREDIENTES (4 personas)

- 5 yemas de huevo
- 600ml de leche entera
- 100g de azúcar
- 25g de maicena
- sal
- cáscara de 1/2 limón o 1/2 naranja
- canela en rama
- 30g de azúcar (para caramelizar)

1. Pon al fuego 400ml de leche con la cáscara, la canela y una pizca de sal.
2. Humedece el cazo con agua fría, después pon la leche con las cáscaras de naranja y limón y la canela.
3. Mezcla las yemas con el azúcar y la maicena en un bol.
4. Vierte la mezcla de yemas sobre la leche hirviendo.
5. Con cuidado y con la temperatura media, remuévelo.
6. Cuando hierve por segunda, vez sírvelo en los moldes.
7. Enfría y espolvorea con azúcar.
8. Con la ayuda del soplete, quema el azúcar hasta caramelizar.

Fajitas

Louis, Killyan, Ricardo, Joakim (4º8)



Ingredientes:

- 5 tortilla de harina de trigo casera mexicana
- 2 pechugas de pollo
- 1 pimiento rojo
- 2 pimientos verdes
- 1 cebolla grande
- Una pizca de Sal y Pimienta
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharada de leche en polvo

¡Viva México!

Preparación:

1. Pela y luego pica las cebollas.
2. Corta los pimientos en tiritas. Corta el pollo en cubos.
3. Dora las cebollas y los pimientos en una sartén con un poco de aceite de oliva durante unos diez minutos a fuego medio.
4. Sazona y vierte en un bol.
5. Vierte un poco de aceite en la misma sartén, agrega el pollo cortado en cubitos y cocínelos por diez minutos. Mientras tanto, corta los tomates en dados.
6. Agrega el pollo cocido, el jugo de limón, las especias mexicanas (al gusto) y la mezcla de pimientos.
7. Mezcla y cocina 1 minuto.
8. Coloca sobre la mesa tazones pequeños que contengan los tomates, la crema, el guacamole o salsa, la ensalada y la mezcla de pollo y pimiento.
9. Calienta las fajitas en el microondas.
10. Todos llenarán su tortilla como deseen.

¡Buen provecho!

Dátiles rellenos de chorizo

(4º8)

Ingredientes:

12 dátiles frescos, sin hueso
50g de chorizo
6 lonchas finas de tocino ahumado
2 cucharadas de harina
4 cucharadas de pan rallado
1 huevo
2 cucharadas de aceite



Instrucciones:

1. Precalentar el horno a 200° C
2. Quitar la piel y desmenuzar el chorizo, ponerlo en la sartén con unas gotas de aceite, remover y dejar 1 minuto, agregar el queso desmenuzado, apartar del fuego y mezclar bien con el tenedor, reservar.
3. Quitar el borde duro del beicon y partir cada tira en dos.
4. Rellenar los dátiles con el chorizo y queso envolver en el beicon y pinchar con un palillo.
5. Poner en una bandeja de horno en una sola capa, meter en el horno a 200° durante 5 minutos o hasta que estén dorados.
6. poner en una bandeja y servir.