

Libro de cocina



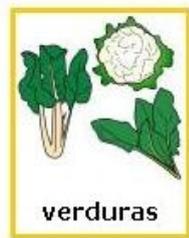
Frutas y verduras



con



y



CEE SANTA ISABEL

“Las Consejerías de Educación, Agricultura y Ganadería y Sanidad elaboran la Estrategia de la Fruta y/o la Verdura de la Comunidad de Castilla y León, cuyo objetivo principal es fomentar programas y actividades en materia de promoción de la salud en los centros escolares y conseguir un aumento del consumo de fruta y verdura en los escolares de nuestra región”.





MANZANAS

RELLENAS

CHOCOLATE

1º



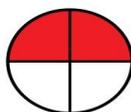
PARTIR

CHOCOLATE

Y

CALENTAR

2º



CORTAR

MANZANA

MITAD

3º



VACIAR

CU-

4º



RELLENAR

CON

CHOCOLATE

5º

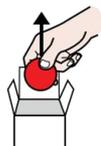


METER

NEVERA

ESPERAR

6º



SACAR

NEVERA

CORTAR

7º



COMPARTIR

MANZANA RELLENA

AMIGOS

Manzanas rellenas de chocolate



BIZCOCHO FRUTAL

INGREDIENTES

- 1 YOGURT DE LIMÓN.
- 1 MEDIDA DE YOGURT DE ACEITE DE GIRASOL.
- 2 MEDIDAS DE AZÚCAR.
- 3 MEDIDAS DE HARINA.
- 3 HUEVOS.
- 1 SOBRE DE LEVADURA.
- 3 MANZANAS REINETAS.
- MANTEQUILLA



ELABORACIÓN

En un bol, batir los 3 huevos con el azúcar. Agregar el yogurt y el aceite batiéndolo todo muy bien. Añadir la harina con la levadura y mezclarlo todo con la batidora. Verter la mezcla en un molde untado con mantequilla y harina e introducir en la masa las manzanas peladas y laminadas. Meter el molde en el horno 30 o 35 minutos a 170 grados. Desmoldar y servir.



ZUMO TROPICAL

INGREDIENTES:

- 3 piñas
- 3 kg de fresas
- 15 mangos
- 20 kiwis
- 2 kg de naranjas
- 1 kg de naranjas ros



PREPARACIÓN.

Se pelan las piñas y se trocean...se hace lo mismo con las fresas, los mangos y los kiwis.

Se hace zumo con las naranjas.

Cuando ya tenemos todo preparado, vamos introduciendo los trozos de fruta y el zumo en la licuadora.



BATIMAN

INGREDIENTES: por persona

Para el batido.

$\frac{1}{2}$ tazas de leche.

$\frac{1}{2}$ plátanos.

$\frac{1}{2}$ pera

$\frac{1}{2}$ Manzanas , un poco de azúcar.



Para la mermelada de zanahoria. Pongo a cocer en la olla la misma cantidad de zanahoria que de azúcar durante 15 minutos. Lo dejamos enfriar y batimos. Se reserva para decorar el batido.

REALIZACION: Pelamos la fruta y la metemos en un bol.

Añadimos la leche y lo batimos todo muy bien.

Echamos azúcar al gusto.

Volvemos a batir todo muy bien.

Lo metemos en la nevera para que este bien fresquito.

Para servirlo lo echamos en un vaso y decoramos con un poco de mermelada de zanahoria. Nos lo tomamos con pajita.

¡TE APROVECHE !



BOMBONES DE FRUTA Y CHOCOLATE



INGREDIENTES:

LAS **FRUTAS** QUE MÁS TE GUSTEN:

PLATANO, **PERA**, **MANZANA**, **KIWI**...

CHOCOLATE PARA FUNDIR

MOLDES PAR TRUFAS

PALITOS DE HELADO, SI QUIERES.



ELABORACION:

LAVA Y CORTA LA **FRUTA** EN TROZOS PEQUEÑOS, CON AYUDA DE ALGUIEN MAYOR.

SEPARA LOS MOLDES DE TRUFA DE UNO EN UNO Y PONLOS ENCIMA DE UNA BANDEJA.

FUNDE EL **CHOCOLATE** CON AYUDA DE UNA PERSONA MAYOR, EN UN RECIPIENTE CON BOQUILLA.

COLOCA UN POCO DE **FRUTA** EN CADA MOLDE.

ECHA EL **CHOCOLATE** FUNDIDO SOBRE LA **FRUTA**, CON MUCHO CUIDADO. COLOCA UN PALITO DE HELADO CLAVADO EN CADA MOLDE.

METE LA BANDEJA EN EL CONGELADOR 10 MINUTOS Y...



BROCHETAS DE PRIMAVERA

Ingredientes:

Fresas

Plátano

Pera

Sirope de chocolate



Elaboración:

- 1 lavamos y cortamos toda la fruta
- 2 pelamos la fruta
- 3 elaboramos la brocheta
- 4 echamos el sirope



MANDALA DE FRUTAS



INGREDIENTES:

PERAS naturales
MELOCOTON en almíbar
FRESAS naturales
KIWI naturales
Opcional: nata y sirope de chocolate



ELABORACION:

Se lavan bien las frutas
Se pelan las peras y se corta el corazón donde están las pepitas
Se corta la cabeza de de las fresas
Se pelan los kiwis
Después se laminan los kiwis, peras y fresas
Preparación del mandala:



Se coloca medio melocotón en el centro del plato

Alrededor se colocan de forma alterna láminas de peras y kiwis

Encima se la pera se colocan rodajas de fresa



Opcional: se puede decorar el plato con líneas irregulares de chocolate también se puede colocar nata encima de la pera y sobre la nata una rodaja de fresa



DULCE DE MANZANA Y PERA

INGREDIENTES

- 4 kg de manzana
- 2 kg de pera
- 1 kg de azúcar
- 1 taza de agua
- 2 limones

PREPARACION

Pelar y descorazonar las manzanas y las peras cortadas en cuartos y ponerlas en una cacerola con el fondo cubierto de agua y zumo de limón. Cocemos hasta que la fruta ablande.

Retirado del fuego, lo pasamos por el pasapurés. Colocar la papilla de nuevo al fuego, muy lento, y añadir el azúcar, siempre removiendo para que no pegue.

Cuando hierva de nuevo finalizar la cocción dejar que enfríe. Guardar en la nevera.



TARTA DE YOGURT Y FRUTAS

Ingredientes

4 yogures naturales griegos
 400 ml. de nata líquida
 200 g. de azúcar moreno
 1 sobre de gelatina neutra
 120 g. de galletas "maría"
 50 g. de mantequilla
 Frutas



ELABORACIÓN:

En un bol molem las galletas hasta que queden bien deshechas (que parezca harina), e incorporamos la mantequilla derretida hasta que quede bien mezclado.

Lo ponemos todo en el fondo del molde y presionamos para que se compacte bien.

Ponemos la nata al fuego con el azúcar. Vertemos el sobre de gelatina y dejamos calentar sin que llegue a hervir.

Retiramos del fuego y pasamos por la batidora incorporando los yogures.

Con mucho cuidado ponemos la mezcla en el molde. Un truco es verterlo sobre una cuchara para que no se deforme la base. Alisamos la superficie e incorporamos las frutas que deseemos.

Dejamos enfriar en la nevera hasta el momento de servir. Son necesarias al menos 3 horas para que cuaje bien.



FLAN DE PERA

Ingredientes para 6:

- 4 peras grandes
- 3 huevos
- 300 ml de leche condensada
- 1 limón
- Caramelo líquido



Preparación:

Paso 1: Pelar y trocear las peras. Ponerlas en un cazo con 50 ml de agua y el zumo del limón. Cocerlas hasta que estén tiernas, escurrirlas y aplastarlas.

Paso 2: Batir la leche con los huevos y mezclar con las peras. Cubrir el fondo de las flaneras con el caramelo y verter la mezcla anterior. Meter al horno hasta que estén cuajados.



TOSTADA CON MERMELADA DE ZANAHORIA

INGREDIENTES

2 kg Zanahoria
1 limón
1250 gr. Azúcar
Agua
Queso philadelfia



PREPARACION

Cocer las zanahorias en agua, y triturarlas.
En un cazo echar el puré de zanahoria, el zumo de limón, y ralladura de limón.
Añadir el azúcar y cocer la mezcla
Pondremos sobre tosta con mantequilla o queso philadelfia



APRENDE LOS NÚMEROS

INGREDIENTES

Sandía
Melón



PREPARACION

Cortamos Las siluetas de fruta de sandía y melón con los moldes .

Los ponemos sobre los palitos. Se pueden hacer con distintos moldes y frutas



HUEVOS FRITOS CON PATATAS

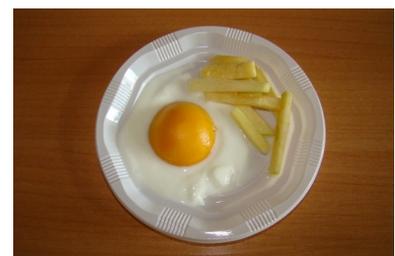
INGREDIENTES

Yogur azucarado
Melocotón en almíbar
Manzana.



PREPARACION

Cortamos las manzanas en tiras, como si fueran patatas, y ponemos el yogur junto con el melocotón formando un huevo.



BIZCOCHO DE ZANAHORIA

Ingredientes para 6 personas

4 zanahorias grandes
 200 gr de azúcar
 150 gr de harina
 2 cucharadas de levadura en polvo
 3 huevos
 70 ml de aceite de girasol u oliva
 Canela en polvo una cucharadita de café
 Azúcar glass. Molde para cake



ELABORACION

1. Lavaremos bien las zanahorias, pelaremos y trocaremos para después picar en el robot o con un rayador. En un bol mezclaremos la zanahoria rayada con el aceite, añadimos el azúcar e iremos incorporando los huevos uno a uno, batimos, añadimos la harina tamizada con la levadura y un poco de canela en polvo, como una cucharadita más o menos. Mezclaremos hasta conseguir que todos los ingredientes están bien mezclados.
2. Pre-calentar el horno a unos 180°, con calor arriba y abajo del horno. En un molde, previamente engrasado con aceite y harina para que la mezcla del **bizcocho de zanahoria** no se nos pegue al molde, ponemos la mezcla del Bizcocho en el molde y a continuación lo introducimos el horno unos 40 minutos y poner calor solo en la parte de abajo del horno.
3. Esperaremos el tiempo de horneado y comprobaremos con un palillo que ya esta listo, si el palillo sale limpio es que ya lo tenemos bien cocido.
4. Des-moldaremos con mucho cuidado una vez frío y ya esta listo para degustar
5. Lo podemos decorar con un poquito de azúcar glass

PIRULETA DE KIWÍ

INGREDIENTES

Kiwi
Palos de helado
Chocolate



Preparación:

Se pelan los kiwis y se parten en rodajas de unos 2 cm cada una.

Después a cada rodaja le ponemos un palito de helado y las metemos en el congelador.

Mientras se congela la fruta preparamos el chocolate y lo dejamos friar a temperatura ambiente.

Saca la fruta del congelador e introduce cada piruleta de kiwi en el chocolate recién hecho.

Una vez que todas las piruletas estén bañadas en chocolate vuélvelas a meter un rato en el congelador....y ya está!!!!



PUDING DE MANZANA

INGREDIENTES

3 manzanas
 2 huevos
 medio litro de nata líquido o leche entera
 250 gramos de pan duro (sólo lo miga)
 200 gramos de azúcar



PREPARACION

Poner a remojar el pan duro en un poco de leche en un cuenco. Lo dejamos unos minutos y lo escurrimos bien. Batimos los huevos en un bol grande.

Pelamos las manzanas y las cortamos muy finas y las reservamos. Añadimos la leche o la nata a los huevos y volvemos a batir. Añadimos el azúcar y el pan y batimos y por último añadimos dos manzanas. La otra la pondremos en el fondo de la fuente en láminas. Dejamos un poco de azúcar para hacer un caramelo (opcional). Cogemos un molde de flan o puding y colocamos caramelo en el fondo. Colocamos las láminas de una de las manzanas sobre el caramelo.

Vertemos la mezcla del puding en el bol y lo ponemos a calentar al baño maría hasta que al pinchar el puding el tenedor o cuchillo salga seco.

Si lo hacemos en el horno suele hacerse en 35 o 40 minutos a unos 290 grados.



TARTA DE MANZANA

INGREDIENTES 6 RACIONES

- 1 yogur
- 2 huevos
- ½ medida del yogur de aceite
- 1 yogur de azúcar
- 1 yogur de harina
- 1 cucharadita de levadura
- 2 manzanas reinetas para el relleno
- 2 manzanas reinetas para decorar
- Mermelada de melocotón



PREPARACION

Mezclamos todos los ingredientes excepto 2 manzanas y la mermelada de melocotón, y lo pasamos por la túrmix hasta que quede bien triturado.

Ponemos la mezcla en una placa de horno untada con aceite para que no se agarre, y con los trozos de manzana en láminas por encima.

Horneamos, y cuando esté hecha recién sacada del horno, ponemos por encima la mermelada de melocotón.



i

i



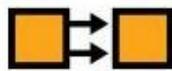
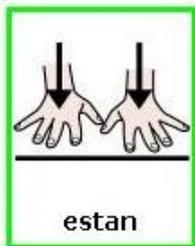
a

A



!

!



¡¡¡ BUEN APETITO !!!!!

PRACTICA

LAS RECETAS

EN TU CASA

Frutas y verduras



CEE SANTA ISABEL

“El objetivo principal de esta Estrategia es incentivar el consumo de fruta en los niños y crear hábitos alimenticios saludables dando a conocer las cualidades nutritivas de dichos productos entre la población infantil.”