

Disfruta de
las Frutas y
las Hortalizas

Recopilatorio de recetas
Concursos 2011 y 2012

Sevilla, 2014



JUNTA DE ANDALUCIA



Disfruta de las frutas y de las hortalizas [Recurso electrónico]: recopilatorio de recetas concursos 2011 y 2012. -- Sevilla: Consejería de Agricultura, Pesca y Desarrollo Rural: Consejería de Educación, Cultura y Deporte: Consejería de Igualdad, Salud y Políticas Sociales, 2014

148 p. : il. col.

Recetario. -- Alimentación. -- Niños

645.45(460.35)

Plan de Consumo de fruta y hortalizas en las escuelas.

Consejería de Agricultura, Pesca y Desarrollo Rural

Consejería de Educación, Cultura y Deporte

Consejería de Igualdad, Salud y Políticas Sociales

**Edita: Servicio de Publicaciones y Divulgación, Secretaría General Técnica
Consejería de Agricultura, Pesca y Desarrollo Rural, Junta de Andalucía**

**Maquetación: Víctor Manuel Cárdenas López
Sevilla, 2014.**



Presentación

La Junta de Andalucía a través de la Consejería de Agricultura, Pesca y Desarrollo Rural en colaboración con la Consejería de Educación, Cultura y Deporte y la Consejería de Igualdad, Salud y Políticas sociales, promueve desde el año 2009 la ejecución del Plan de Consumo de Fruta en las Escuelas.

Cada año, dirigido a los centros escolares participantes en el citado Plan, y como una de las medidas de acompañamiento del mismo, se ha organizado un concurso para la elaboración de un recetario, en el que las frutas y las hortalizas son los ingredientes principales.

Los centros realizan una selección de las recetas que son elaboradas por los alumnos y alumnas, ayudados por sus familias, y las presentan al concurso. Resulta imprescindible la colaboración del profesorado, encargado de explicar y realizar el seguimiento del concurso en las aulas.

Esta publicación recoge una selección de las recetas presentadas a los concursos de los años 2010/2011 (“Disfruta de la fruta”) y 2011/2012 (“Disfruta de las verduras y hortalizas”).

Índice

- Plan de Consumo de Fruta y Hortalizas en las Escuelas Andaluzas.....	pág. 5
- Medidas de acompañamiento.....	pág. 6
- Suministro de frutas y verduras a los centros escolares.....	pág. 7
- Ruta de la fruta con el Frutibus.....	pág. 8
- Cursos de formación al profesorado.....	pág. 9
- Plataforma de Información Nutricional.....	pág. 10
- Concurso de recetas.....	pág. 10
- Canción de la fruta.....	pág. 13
- Índice de recetas: verduras.....	pág. 14
- Calendario estacionalidad de verduras.....	pág. 16
- Índice de recetas: frutas.....	pág. 87
- Calendario de estacionalidad de frutas.....	pág. 88
- Índice alfabético de recetas.....	pág. 145

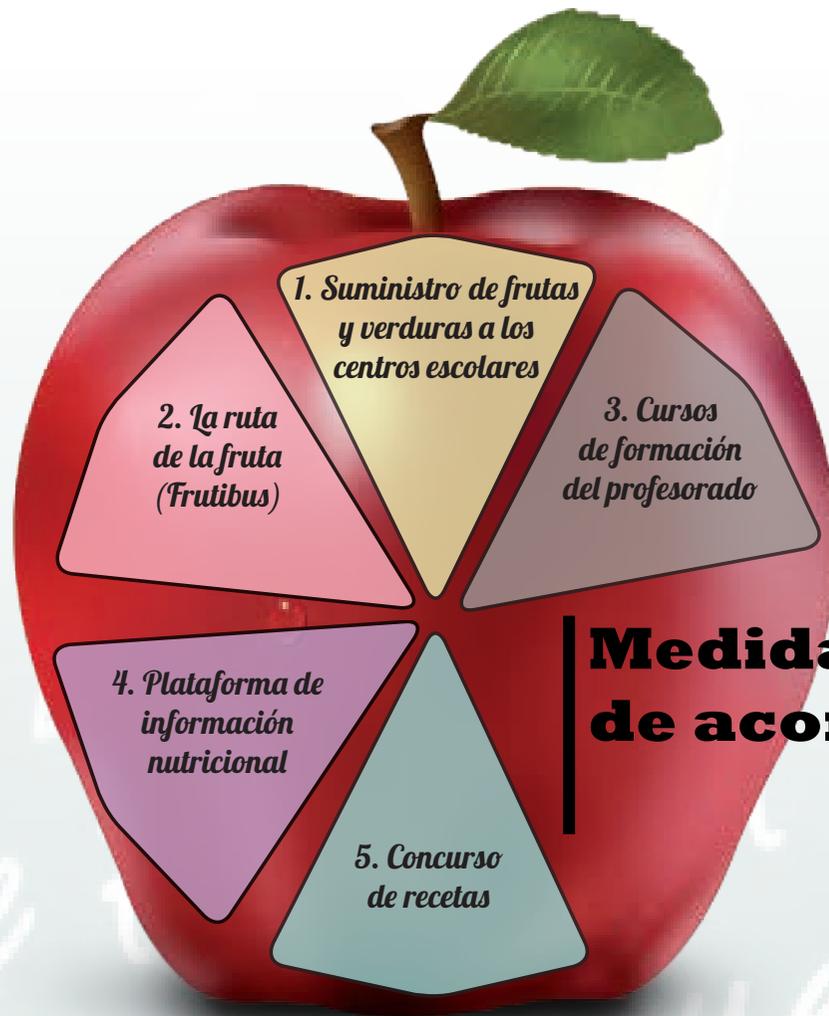
Plan de Consumo de Fruta y Hortalizas en las Escuelas Andaluzas

Existen numerosas publicaciones científicas que avalan los beneficios nutricionales que aporta un consumo adecuado de frutas y hortalizas diario frente a la prevención de determinadas enfermedades cardiovasculares, algunos tipos de cáncer, diabetes y obesidad, especialmente en los primeros años de vida.

Con motivo de la iniciativa europea para fomentar el consumo de frutas y hortalizas entre los escolares, se inició en el curso escolar 2009/2010 el desarrollo de un proyecto integral de distribución de frutas y hortalizas en centros docentes sostenidos con fondos públicos de Andalucía.

Este proyecto, impulsado por la Consejería de Agricultura, Pesca y Desarrollo Rural con la ayuda financiera de la Unión Europea, tiene, entre otros, los siguientes objetivos: incrementar y consolidar la proporción de frutas y hortalizas en la dieta infantil, invirtiendo la tendencia actual al descenso en el consumo de estos productos, contribuir a la mejora de los hábitos alimenticios haciendo partícipes a las familias y al profesorado como piezas clave, formar y concienciar de los beneficios saludables de las frutas y verduras, e institucionalizar en los colegios la semana de las frutas y hortalizas.





Medidas de acompañamiento

El Plan se desarrolla mediante la distribución de fruta y verdura en las escuelas, y se complementa con una serie de medidas de acompañamiento, que contribuyen a los objetivos del Plan, y entre las que se encuentran: la realización de la Ruta de la fruta (con el Frutibus), los cursos de formación del profesorado, la plataforma de información nutricional y el concurso de recetas.

Las medidas de acompañamiento se ponen en marcha para ser integradas, de una parte por el profesorado, como refuerzo a su programa educativo, adaptándolas al nivel propio de su curso, y de otra, en casa, por los padres y las madres en el día a día.

1. Suministro de frutas y verduras a los centros escolares

Un elemento central del Plan se basa en garantizar el consumo de frutas y hortalizas por el alumnado en el centro con la intención de que normalicen y se habitúen a su consumo, para ello se organiza un sistema de reparto de fruta en los centros educativos adheridos al mismo.

Así, durante el curso escolar 2013/2014 se han suministrado más de 2.100.000 dosis de fruta fresca, fruta fresca mínimamente procesada (IV gama) y zumo de frutas y hortalizas, a 177.994 alumnos y alumnas de Educación Primaria (entre 6 y 11 años) pertenecientes a 900 centros escolares distribuidos a lo largo del territorio de la Comunidad Autónoma de Andalucía.

El objetivo de esta fase es concluir el proceso de aprendizaje con un ACTO DE CONSUMO en los colegios, de forma que los niños y las niñas puedan experimentar sensaciones con estos productos.



2. Ruta de la fruta con el Frutibus

Se utiliza un autobús especialmente adaptado, "El FRUTIBÚS", equipado con material audiovisual para la realización de juegos y actividades relacionados con frutas y hortalizas.

Con esta iniciativa los niños y las niñas jugarán para adquirir de forma interactiva y amena conocimientos relacionados con el consumo de frutas y verduras además de los beneficios de una alimentación saludable.

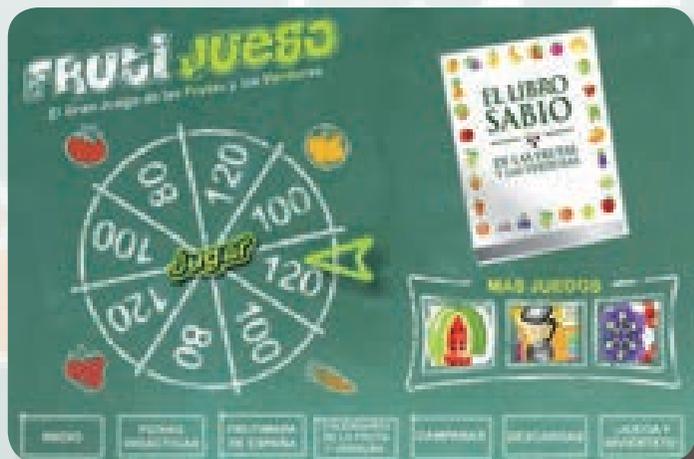


3. Cursos de formación al profesorado

Con los cursos se pretende dar a conocer el Plan, las medidas de acompañamiento y los recursos educativos disponibles al profesorado participante, generando también un espacio de comunicación e intercambio de experiencias.

Entre el material didáctico disponible destacan:

- La Guía Didáctica que apoya al profesorado en el desarrollo del Plan.
- Propuestas didácticas para que el profesorado las incluya en sus programaciones y las realice con el alumnado (diversas actividades para los cursos de Educación Primaria).
- La "Canción de la fruta".
- WebQuest "El consumo de fruta", sobre la importancia y el interés del consumo de frutas y hortalizas.
- Biblioteca de aula.



4. Plataforma de Información Nutricional

A través de una línea de atención telefónica gratuita (900 87 85 25) y un correo electrónico (tini@dap.es), tanto las familias como el profesorado, podrán resolver todas sus dudas en cuestión de alimentación de manos de un equipo de dietistas y nutricionistas.



5. Concurso de recetas

Es un concurso que tiene como objetivos formar y concienciar a los escolares sobre los beneficios saludables de las frutas y las hortalizas. En torno a una temática específica se propone la realización de recetas que cuenten con frutas y verduras como ingredientes fundamentales. Las recetas son elaboradas por el alumnado en casa, con ayuda de su familia, y plasmadas en el recetario que lleva por nombre el del concurso.

Hasta ahora se han desarrollado las siguientes ediciones:

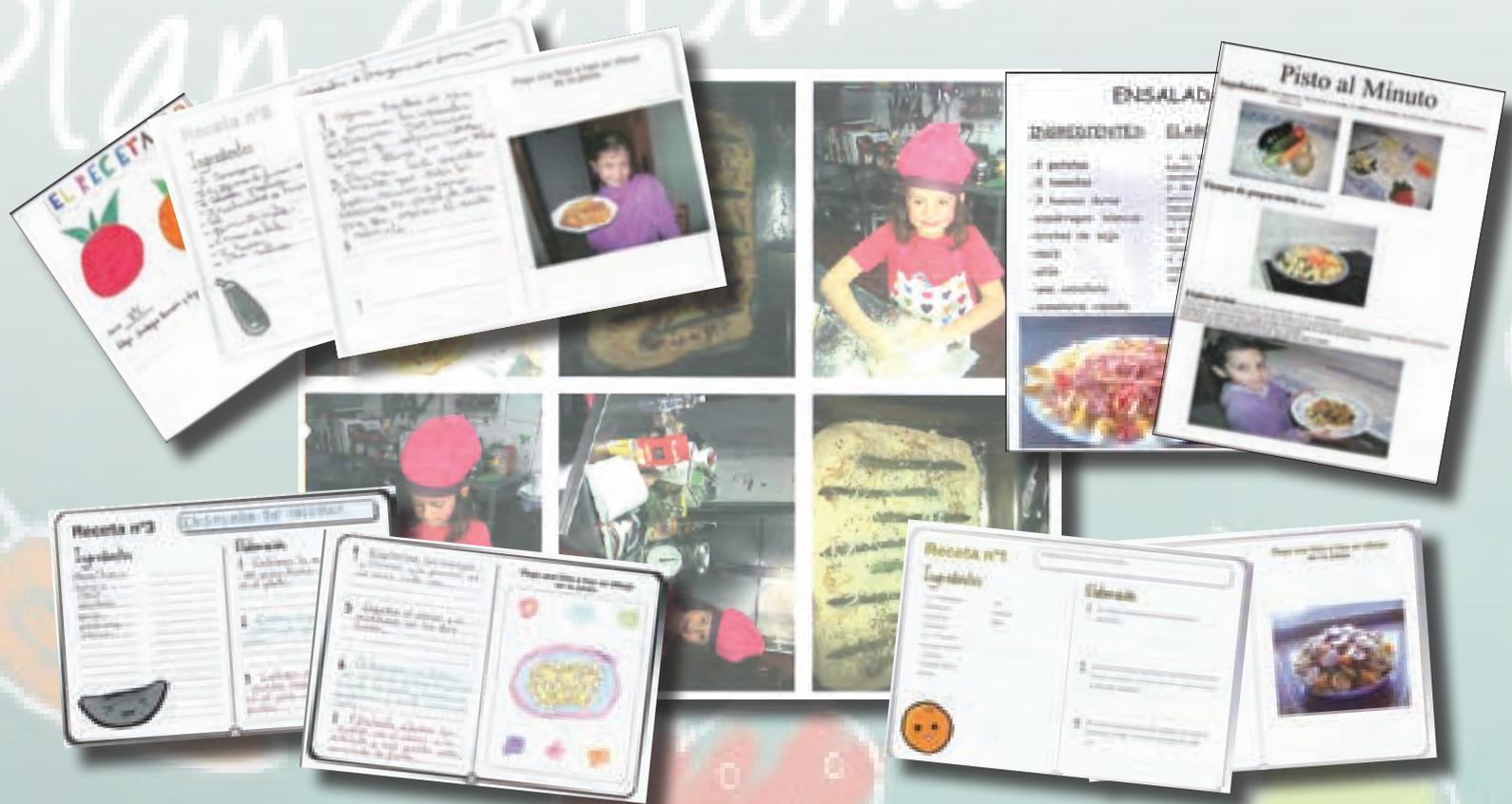
- Año 2010/2011: Concurso "Disfruta de la fruta".
- Año 2011/2012: Concurso "Disfruta de las verduras y hortalizas".
- Año 2012/2013: Concurso "Disfruta del tomate".
- Año 2013/2014: Concurso "Disfruta de la ensalada".



Algunas de las recetas presentadas en las ediciones de 2010/2011 y 2011/2012

Esta es una muestra del formato original de las recetas que participaron en el concurso. Queremos hacer mención del notable trabajo que han realizado los niños a la hora de presentar sus recetas, que han sido muy heterogéneas: algunos platos han sido dibujados, otros fotografiados; en otras la preparación ha sido escrita por ellos mismos, en otras por ordenador; con sus fotografías mientras elaboran el plato, etc...

Plan de Consumo





Las recetas aquí recogidas son el resultado del trabajo de niños y niñas de diferentes edades, ayudados o acompañados por sus padres/madres/tutores y profesores/as.

Las recetas presentan diferencias apreciables en su ilustración, complejidad y en el grado de explicación de su elaboración. En su transcripción se ha intentado reproducirlas aproximándose lo más posible a su formato original.

Por favor, tenga en cuenta estos detalles y disfrute con su lectura y elaboración.

¡La Canción de la Fruta!



¡Escucha la canción de la fruta
mientras cocinas!



Canción de la Fruta

Si piensas un momento
en esto que te cuento
y recuerdas eso
de que somos lo que
comemos
no te será difícil recordar
lo que para ti es bueno.
Y te va a encantar
Pura fresca,
dulce y madura
la fruta nunca será comida
basura.
E - Cuida tu cuerpo
cuida tu mente
ponte bien fuerte.
La naranja protege
Y el plátano fuerza te da
el melón te trae pasión,
y la sandía alegre un montón.
Por dentro y por fuera te
sana a ti la pera.
La fruta te da energía.
Cada color es un sabor
para todos los gustos.
La fruta es de lo mejor para
los cinco sentidos.
Enero, mayo, y en noviembre
también,
en todas las estaciones
la puedes comer.
Come fruta y comparte con
los demás.

A la escuela y a la calle
te la puedes llevar.
E – Cuida tu cuerpo
cuida tu mente
ponte bien fuerte.
elegir esta en tu mano,
coge lo sano.
La naranja protege
el plátano fuerza te da
el melón te trae pasión
y la sandía alegre un montón
por dentro y por fuera te
sana a ti la pera.
La fruta te da energía.
(BIS)

FICHA DE CREDITOS :
MÚSICA ORIGINAL
(Grabación y Masterización)
Mangu Díaz
LETRA: Elena Paredes,
Gema Coca.
VOZ: Vicky Luna.
CO-PRODUCCIÓN :
Manuel Garrido. Piratas de
Alejandría.
Argos. Proyectos educativos
S.L.

Índice de recetas: Verduras



Índice de recetas : Frutas

FRESA FRESA FRESA



página 89

MANZANA MANZANA



página 95

MELÓN MELÓN MELÓN



página 101

MULTIFRUTAS MULTIFRUTAS



página 106

NARANJA NARANJA



página 122

PERA PERA PERA



página 132

PLÁTANO PLÁTANO PLÁTANO



página 137

SANDÍA SANDÍA SANDÍA



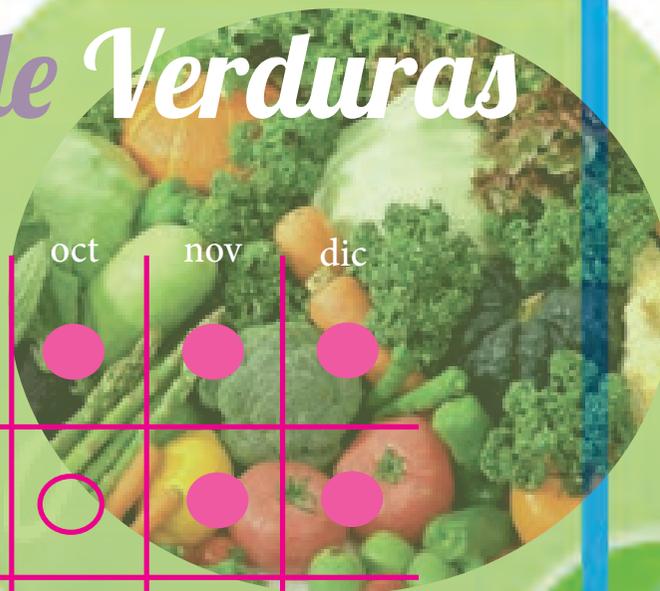
página 139

UVA UVA UVA



página 141

Calendario de estacionalidad de Verduras



	ene	feb	mar	abr	may	jun	jul	ago	sep	oct	nov	dic
	●	●	●	●	○				○	●	●	●
	●	●	●	●	●	●	●	●	○	○	●	●
		○	●	●	●	○						
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	●	●	●	●	●	●			○	●	●	●
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

Algunas variedades de fruta también las podemos encontrar todo el año gracias a las nuevas técnicas de cultivo y conservación

- Temporada de recolección y mejor época de consumo
- Temporada de recolección temprana o tardía

Descubriendo la berenjena

Sana para nuestro organismo

Nos aporta:

- *Minerales: potasio y en cantidades más pequeñas fósforo, magnesio, hierro y calcio.*
- *Gran cantidad de agua (92%).*
- *Vitaminas antioxidantes: E, C, A y del grupo B.*
- *Muy pocas calorías, por lo que se recomienda en dietas de adelgazamiento.*

Variedades

Jaspeada: frutos redondos ovalados, de piel blanca jaspeada con morado o verde y pulpa blanca.

Globosa: forma esférica, color morado y pulpa verde.

Alargada: alargadas, de piel morada oscura y pulpa verde.

Esférica: forma redonda, color morado oscuro y pulpa verde con vacíos.

En España hay una variedad autóctona, la "Berenjena de Almagro".



Fuente: portaldelcampo.cl



Berenjena a la miel con escamas de queso

Autora: Delia Zamora Gálvez (1ºB)

CEIP Reina Sofía, Antequera, Málaga CURSO 2011/2012.



Ingredientes:

1 ó 2 berenjenas,
harina de freír, aceite
de oliva, sal, miel de
caña y queso manchego
rallado.

Preparación:

1. Cortar las berenjenas en rodajas finas y ponerlas en agua con sal durante al menos 1/2 hora.
2. Escurrir, enharinar y freír en abundante aceite a 170°. Rociar con miel de caña y espolvorear con el queso rallado.

Berenjena con nueces

Autora: Victoria Sofía Vargas López

CEIP San Roque. Churriana de la Vega. Granada.

CURSO 2011/2012.

Ingredientes:

2 berenjenas, 80g de nueces
picadas, apio, perejil, aceite de
oliva, sal y pimienta, 1 vaso de
caldo de ave o verduras, 1 vaso
de agua.

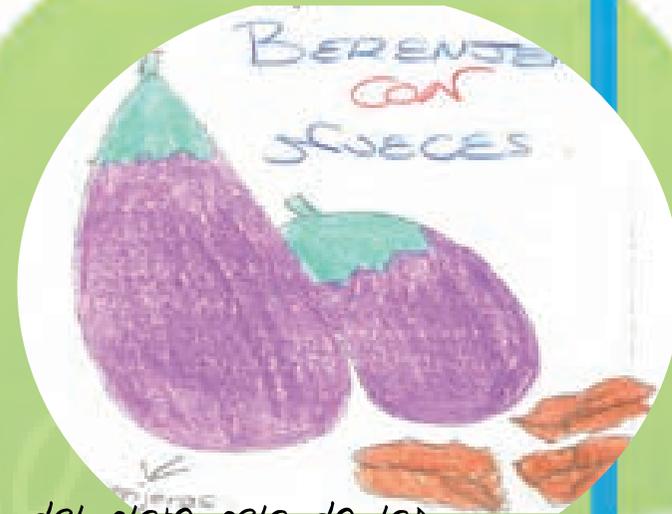
Preparación:

1. Comenzamos con la preparación del plato pelando las berenjenas y cortándolas en cubitos de un centímetro y medio de lado.
2. Seguidamente cocemos las berenjenas en agua con sal cinco minutos. Mientras se cuecen las berenjenas picamos las nueces, el apio y el perejil. Las cantidades de apio y perejil se elegirán al gusto. Una vez cocidas las berenjenas, las sacamos

del agua y las escurrimos con cuidado. A continuación ponemos a calentar en una sartén y freímos los cubitos de berenjenas, los doramos y los reservamos.

3. En la misma sartén sofreímos ligeramente el apio y las nueces. Añadimos el perejil, el caldo y el agua. Dejar que hierva. Por último añadimos las berenjenas y salpimentamos al gusto.

4. Dejamos que se consuma el caldo hasta que estén cocidas las berenjenas, puedes añadir más agua si fuese necesario. Consumir recién hecho o templado.



Berenjena frita

Autor: Nahuel 3ºB

CEIP M. Auxiliadora, de Morón de la Frontera, Sevilla

Curso 2011/2012.

Ingredientes:

Harina, berenjena, sal, aceite de
oliva virgen extra y perejil

Preparación:

1. Se lavan bien las berenjenas y se pelan.
2. Se cortan en rodajas y se pasan por harina
3. Se frien en abundante aceite de oliva y con alta temperatura
4. Se ponen a escurrir en papel absorbente para que suelten aceite.
5. Se presentan en una fuente y se adornan con perejil echándoles antes una poquita de sal



Berenjena frita con miel

Autor: CEIP Valdelecrín. Fuengirola, Málaga.

CURSO 2011/2012.

Ingredientes:

Berenjena, miel, huevo,
harina, sal y un poco de
leche

Preparación:

1. Se corta la berenjena en rodajas finas.
2. Se meten en leche para que pierdan el amargor.
3. Se pasan por harina y huevo para rebozarlas
4. Se frien en aceite y cuando estén fritas se apartan a un papel de cocina para que absorban el aceite sobrante.
5. Por último añade la miel al gusto. Y listo para servir.



Berenjena gratinada

Autor: CEIP Acapulco. Fuengirola, Málaga.

Curso 2011/2012.

Ingredientes:

1 berenjena, 1 cebolla
picada, 200 g de carne
picada, 200 ml de
bechamel, 100 g de
queso, mozzarella, una
pizca de sal, pimienta
negra al gusto y sal



Preparación:

1. Poner a fuego la carne picada, la cebolla, perejil, sal y pimienta.
2. Cortar la berenjena de manera que los dos trozos sean largos. Meter en el horno a 180 grados 10 minutos.
3. Después vaciar contenido. Mezclarlo con la carne y la cebolla y añadir la salsa bechamel y el queso mozzarella.
4. Meter en el horno a 180 grados de 10 a 15 minutos.
5. Después sacar y ¡a disfrutar!



Berenjena rellena

Autor: Rubén Martín González

CEIP Alejandro García Garrido. Alcaucín, Málaga.

CURSO 2011/2012.

Ingredientes:

Berenjena, cebolla, ajo, carne picada, tomate, sal y aceite, pimienta molida, bechamel, queso rallado.

Preparación:

1. Se parte la berenjena por la mitad, se le saca toda la berenjena.
2. Se pica la berenjena, se pica la cebolla y el ajo.
3. En una sartén se pone aceite y se echa todo lo que hemos picado, rehogamos todo y seguidamente añadimos la carne picada. Salpimentamos.
4. Cuando la carne está hecha junto con la berenjena y todo lo que añadimos anteriormente, añadimos un poco de tomate frito y lo movemos todo. En la cáscara de berenjena que la tenemos aparte, empezamos a rellenarla.
5. Una vez rellena le ponemos bechamel y el queso rallado y una pizca de mantequilla.



Berenjena rellena

Autora: María del Mar Egea Fernández.

CEIP Reyes Católicos de Vera. Almería.

CURSO 2011/2012.

Ingredientes:

1/2 berenjena, 1/2 cebolla,

1 diente ajo, 2 hojas de laurel,

150g carne de cerdo y vacuno

picada, 100 cl leche, 50g de

mantequilla, 25g de harina, 60g

de queso rallado, 50g de jamón

picado, una pizca de sal y

pimienta.

Preparación:

1. La berenjena se mete en el horno, cuando esté medio hecha se saca y se le quita la pulpa y la piel.
2. Se fríe la carne con la cebolla, el ajo, el laurel, la pimienta y la sal. Hasta que la carne esté hecha.
3. Se mezcla la pulpa de la berenjena con todo el sofrito de la carne. Se rellena la piel guardada de la berenjena con toda la mezcla anterior.
4. Se pone mantequilla en una sartén con la harina, sal y se mezcla con leche, que hierva hasta que espese, y queda hecha la bechamel.
5. Se coge la berenjena rellena, se le pone la bechamel, el queso rallado y el jamón picado por encima. Se mete en el horno durante 15 minutos a 180°. Finalmente se emplata para servir.



Chanquetes de la huerta con salmorejo

Autor: CEIP. Albolafia. Córdoba

CURSO 2011/2012.



Ingredientes:

3 berenjenas medianas

Harina, Aceite de oliva

Virgen, limón y sal

Preparación:

1. Cortamos las berenjenas en tiras finas y las dejamos en agua durante unos minutos con unas gotitas de limón y sal
2. Las escurrimos sobre papel de cocina y las enharinamos
3. Ponemos abundante aceite en una sartén a calentar (tiene que estar bastante caliente) y a freír. Las ponemos en una bandeja junto al salmorejo



¡Receta ganadora!



Croquetas de berenjenas con jamón

Autor: Colegio Santiago Ramón y Cajal (2º C)

El Ejido. Almería. CURSO 2011/2



Ingredientes:

1 berenjena 10g jamón

1 cebolla pequeña, 2 vasos de
leche, 2 huevos, pan rallado, sal
y 2 cucharadas colmadas de
harina

Preparación:

1. Se pelan y cortan las berenjenas a cuadraditos y se ponen en un bol con agua y sal durante 30 minutos, después escurrimos.
2. Freimos la cebolla muy picadita hasta que esté transparente, añadimos entonces la berenjena y el jamón y dejamos hacer hasta que esté frito y tierno
3. Entonces añadimos la harina, mezclamos, echamos la leche poco a poco para que espese, apartamos y dejamos reposar
4. Cogemos trocitos de masa y formamos las croquetas, las pasamos por huevo batido, las salpimentamos y por último por pan rallado.
5. Freimos hasta que estén doraditos por todos los lados, sacamos y retiramos el exceso de aceite.

Pastel de berenjena

Autor: CEIP Dunas de Doñana. Matalascañas. Huelva.
Curso 2011/2012.

Ingredientes:

1 cebolla, 2 berenjenas,

500cl de nata líquida,

3 huevos, aceite de

oliva virgen extra, nuez

moscada y sal

Preparación:

1. Pelamos las cebollas y las berenjenas
2. Calentamos el aceite y añadimos la cebolla y las berenjenas. Sofreimos.
3. Batimos los tres huevos. Agregamos la nata líquida, la nuez moscada, la sal y lo mezclamos todo.
4. Echamos en un molde la mezcla y se mete en el horno en una bandeja apta para hornos. Lo cocinamos durante 40 minutos a 180º grados.



Revuelto de verduras con bechamel

Autora: Claudia Patricia Díaz (2º)

CEIP Reina Sofía, Antequera, Málaga, CURSO 2011/2012.

Ingredientes:

100g de mantequilla, 50g de

aceite de oliva, 3 berenjenas,

0.5kg de calabacín, 2 dientes de

ajo, 1 pastilla caldo, pimienta,

100g de queso elemental, 500g

de bechamel, 5 huevos y 100g

de almendras tostadas

Preparación:

1. Cortar las berenjenas y el calabacín en dados pequeños y picar finamente el ajo.
2. Calentar la margarina en una sartén y rehogar con ella las verduras hasta que estén tiernas.
3. Pasar las verduras a una fuente resistente al horno y verter la bechamel por encima.
4. Picar las almendras y rallar el queso (momento niños)
5. Batir bien los huevos en un bol y añadirles las almendras y el queso rallado (momento niños). Seguir batiendo durante unos minutos hasta que se mezcle todo muy bien y repartirlo sobre las verduras.
6. Introducir la fuente hasta que se dore



Descubriendo el calabacín

Sano para nuestro organismo

Nos aporta:

- *Minerales: potasio y magnesio.*
- *92% de agua (como la berenjena).*
- *Vitamina C, vitaminas del grupo B (como el ácido fólico o vitamina B9).*
- *Contiene sustancias llamadas mucílagos, que disminuyen la inflamación de las mucosas del aparato digestivo.*

Variedades

Tipo oscuro: Samara (color negro brillante) y Sofía (color verde medio).

Tipo claro: Grisson (verde claro con puntos grises) y Clarita (verde muy claro).

Mejor época de consumo: de enero a agosto y de noviembre a abril.



Calabacín a la crema de queso

Autor: Colegio Santiago Ramón y Cajal (2ºC)

El Ejido. Almería. CURSO 2011/2012

Ingredientes:

300g de calabacín

100g de queso de vaca

25g de mantequilla y harina

1 vaso de nata líquida

Sal, pimienta, perejil y

orégano molido

Preparación:

1. Pelar el calabacín y cortarlo en rodajas, salpimentamos y cocemos en una cazuela con agua y sal durante 15 minutos
2. Para hacer la crema, fríe ligeramente la harina en la mantequilla fundida, añade la nata y cuece a fuego lento muy suave sin dejar de remover durante unos minutos
3. Retíralo del fuego y agrega el queso rallado y el perejil. Mezcla todo bien hasta que se derrita y añade una pizca de orégano.
4. Por último, saldea el calabacín, que debe estar bien escurrido y caliente



Calabacín relleno

Autora: Alba Mota Gómez

CEIP Valdelecrín. Fuengirola, Málaga.

CURSO 2011/2012.

Ingredientes:

1 calabacín grande, 1kg de carne picada, 2 dientes de ajo fileteado, 1 cebolla pequeña troceada y fina, 400g de tomate natural triturado, 1 hoja de laurel, unas hebras de azafrán, 1/2 vaso de vino blanco, aceite, sal y pan rallado

Preparación:

1. Abrir el calabacín en dos mitades y con un cuchillo hacerle unos cortes sin llegar a tocar la piel. Con ayuda de una cuchara lo vamos vaciando. Todos los trozos que sacamos del interior del calabacín, los troceamos finos y los reservamos.
2. En una sartén grande, ponemos un poco de aceite de oliva virgen y doramos el azafrán y las láminas de ajo. Agregamos la cebolla y el calabacín reservado y dejamos que se cocine hasta que esté transparente.
3. Añadimos la carne y el laurel, salpimentamos y cocinamos hasta consumir todo el jugo que haya soltado la carne. Agregamos el vino blanco y dejamos reducir. Ponemos el tomate triturado y dejamos cocinar todo. Cuando la carne esté hecha, rellenamos los calabacines, espolvoreamos con pan rallado y rociamos con aceite de oliva. Gratinar unos minutos y listo para comer



Calabacines rellenos

AUTORAS: Carmen María Pajares Sánchez, María Molina Aguilar y Lucía Romero Granados (6ºB)
CEIP Alférez Segura. Huesca, Jaén.

CURSO 2011/2012.

Ingredientes:

4 calabacines medianos, 500g de champiñones, 2 cebollas medianas, 3 dientes de ajo, 100g de queso rallado, 1/2 vaso de leche, aceite, nuez moscada, sal y pimienta

Preparación:

1. Limpiamos los champiñones y los picamos, hacemos igual con la cebolla y los ajos. Pelamos la zanahoria y la rallamos con la ayuda del rallador.
2. Cortamos los calabacines a la mitad a lo largo y los ponemos a cocer en agua con sal (media cucharada pequeña de sal por cada 2 litros de agua). Cocer hasta que estén tiernos. 10 minutos.
3. Una vez cocidos, se escurren y se les retiran las pepitas. Con

una cuchara se saca la carne sin dañar la piel. Se pica la carne y se reserva.

4. En una sartén ponemos a fuego lento aceite de oliva virgen extra junto con la cebolla y el ajo picado. Los dejamos un par de minutos y añadimos la carne del calabacín, zanahoria y champiñones.
5. Deja el fuego medio hasta que la verdura esté hecha, unos 10 min. Luego añade la leche, nuez moscada y pimienta. Deja a fuego medio hasta que espese un poco la mezcla (que no quede líquida)
6. El relleno ya está listo, ahora debemos repartir el relleno en todos los calabacines, echar el queso rallado por encima y gratinar en el horno.



Crema de calabacín

Autora: Naima 3ºB

CEIP M. Auxiliadora, de Morón de la Frontera, Sevilla

Curso 2011/2012.

Ingredientes:

Calabacines, patata, sal, ajo,
aceite de oliva y cebolla.

Preparación:

1. Se pone una sartén con un poquito de aceite y se deja pochar ajo y la cebolla lentamente.
2. Después de coge un cacharro con agua, se echan las patatas peladas, la cebolla, el ajo, el calabacín y se deja cocer hasta que las patatas se pongan tiernas.
3. Después de coge la batidora y se bate, se le echa una poquita de sal y listo, para servir.



Crema de calabacín y zanahoria

Autor: CEIP Dunas de Doñana. Matalascañas. Huelva.

Curso 2011/2012.

Ingredientes (4 personas):

1kg de calabacín, 1/2kg de zanahoria, 1 puerro, 1 cebolla, 1 batido de soja, perejil picado, aceite de oliva virgen extra y sal.

Preparación:

1. Limpiar y cortar las verduras. Poner a cocer en una olla con agua que las cubra.
2. Una vez cocidas, agregar un poco de sal y pasar por la batidora. Mientras se bate echamos el batido de soja hasta conseguir una crema suave.
3. Poner la crema en cuatro platos hondos.
4. Rociar de aceite de oliva la crema de cada plato y poner un poco de perejil por encima.



Lasaña de carne y calabacín

Autor: CEIP Acapulco. Fuengirola, Málaga.

Curso 2011/2012.

Ingredientes:

1 diente de ajo picado, 1/2 cebolla picada, 1/2 pimiento rojo troceado, 150g de carne picada de cerdo y ternera, 1/2 calabacín cortado en lonchas finas, 100ml de nata de cocina, 100ml de tomate frito, 1 huevo, perejil, albahaca, orégano, queso parmesano, sal, pimienta y aceite de oliva

Preparación:

1. En una sartén, poner el aceite, cebolla, ajo y pimiento rojo, saltear hasta que estén blandos, añadir la carne picada, hasta dorarla.
2. Añadir el tomate frito, perejil, albahaca, orégano y salpimentar. Aparte, batir el huevo con la nata.
3. En un cuenco poner un poco de la mezcla de carne, lonchas de calabacín, repetir hasta agotar la salsa y el calabacín.
4. Echar encima la mezcla de huevo y nata y el queso rallado e introducir en el horno a 180º durante 20 minutos (aprox.)



Pastel de berenjas y calabacín

Autor: Álvaro Delgado Carillo

CEIP Ramón Hernández Martínez

Cañete de las Torres. Córdoba. Curso 2011/2012.



Ingredientes:

1 berenjena, 1 calabacín, 2
huevos, 2 lonchas de queso,
aceite de oliva extra, sal y
pimienta.

Preparación:

1. Rehogar la berenjena y el calabacín en trozos hasta que estén tiernos.
2. Un minuto antes de retirarlo, añadir el queso cortado en trocitos, sal y pimienta.
3. Batir los huevos y mezclarlo todo.
4. Meterlo en el microondas a la máxima potencia durante 8 minutos hasta que esté cuajado.
5. Puede tomarse frío con mayonesa o caliente con tomate frito.

Tortilla de calabacín

Autor: CEIP. Albolafia. Córdoba

Curso 2011/2012.



Ingredientes:

Calabacines	Huevos
Sal	Aceite

Preparación:

1. Se cortan los calabacines en rodajas finas. Se refrién lentamente con sal hasta que estén transparentes
2. Se batén los huevos y se echan los calabacines y sal. Los calabacines fritos se mezclan con los huevos batidos.
3. Los huevos batidos y los calabacines se echan en la sartén. Previamente se calienta en la sartén un poco de aceite. La mezcla se cuaja lentamente para que no se queme



¡Receta ganadora!

Descubriendo el espárrago

Sano para nuestro organismo

Nos aporta:

- **Minerales:** potasio, magnesio y fósforo.
- **Fibra:** nos ayuda con la digestión.
- **Vitamina C:** Fortalece nuestro sistema inmune y tiene efecto antioxidante.
- **Favorece la absorción de hierro.**

Fuente: ponientegrainado.org

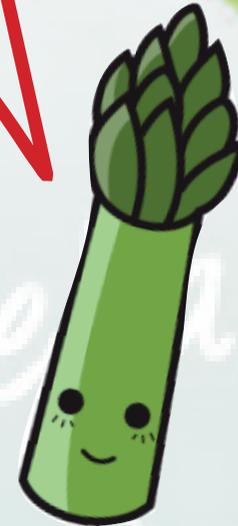


Variedades

Blanco: crece bajo la tierra, al no recibir luz no genera clorofila, que es la responsable del color verde.

Verde, amargo o triguero: muy apreciados por su sabor.

Mejor época de consumo: de marzo a mayo.



Arroz con espárragos

Autor: José Ballester Marín (6ºA)

CEIP Alférez Segura. Huéna, Jaén.

CURSO 2011/2012.

Ingredientes: (4-6 personas)

500g de espárragos, 60g de mantequilla,
3 cebollas pequeñas picadas, 250g de
arroz, 15cl de vino blanco seco, 75cl de
caldo pollo, 1 cucharada de nata líquida,
60g de queso parmesano rallado, nuez
moscada, sal, perejil y pimienta

Preparación:

1. Limpiar los espárragos quitándoles la tierra, cortar en trocitos de 3 cm y hervirlos durante 15 minutos.

2. Derretir la mantequilla en una cazuela grande, añadir la cebolla picada y sofreír a fuego lento durante tres minutos. Agregar el arroz mezclando todo bien y mantenerlo a fuego lento durante

tres minutos hasta que se vuelva translúcido. Rociar con el vino blanco y dejar que se absorba.

3. Verter en la cazuela 1-2 cazos de caldo hirviendo, dejando que el arroz lo vaya absorbiendo, moviendo a menudo. Añadir los espárragos a trocitos reservando algunas partes que servirán para la decoración del plato. Agregar más caldo y dejar cocer el arroz, repitiendo a menudo este paso (15-20 minutos en total) Salpimentamos.

4. Agregar al arroz, la nata líquida, el parmesano rallado y un pellizco de nuez moscada, mezclar todo bien. Tapar la cazuela y dejar reposar 5 minutos. Decorar con las puntas



Crema de espárragos

Autor: CEIP Raimundo Lulio. Camas, Sevilla.

CURSO 2011/2012.

Ingredientes:

1 lata de 275g de puntas
de espárragos verdes, 150g
de mayonesa al limón, 2
cucharadas de nata líquida, sal
y pimienta, unas ramitas de
perejil.

Preparación:

1. Escurre los espárragos desechando el líquido y ponga todas las puntas salvo cuatro en una batidora.
2. Añada la mayonesa, la nata, la sal y la pimienta a su gusto y bata hasta conseguir un puré bastante rico.
3. Vierta el puré en cuatro tarrinas y métalas en el congelador durante 2-3 horas hasta que esté firme.
4. Sirvalo frío, adornado con perejil y las 4 puntas reservadas



Crema de espárragos verdes con piñones

Autora: Delia Zamora Galvez (1ºB)

CEIP Reina Sofía, Antequera, Málaga, Curso 2011/2012.

Ingredientes:

3 ó 4 ajos, 2 botes de espárragos verdes, pan rallado o del día anterior, 1/2 vaso de vino, agua, pimentón dulce, sal, pimienta, aceite de oliva y piñones

Preparación:

1. Dorar los ajos en el aceite y retirar. Añadir el pan y tostarlo varios minutos. Poner el pimentón y rehogar un minuto.
2. Añadir los espárragos escurridos y el vino blanco. Salpimentar al gusto. Añadir un poco de agua para la cocción. Cocer durante 15 minutos y triturar hasta conseguir una crema fina.
3. Añadir más agua si se desea una textura más ligera. Tostar los piñones en una sartén y servir con la crema



Crepes de espárragos y jamón ibérico

Autor: Adrián García Pérez

CEIP Alejandro García Garrido. Alcaucín, Málaga.

Curso 2011/2012.

Ingredientes:

Para la masa: 500ml de leche, 250g

de harina, 50ml de aceite, 4 huevos

y una pizca de aceite y sal. Para el

relleno: Jamón ibérico, espárrago verde

y queso parmesano rallado.

Preparación:

1. Mezclamos todos los ingredientes de la masa hasta que se liguén bien todos. Una vez mezclada, en una sartén antiadherente, añade unas gotas de aceite cada vez que vayas a hacer una crepe.

2. Para hacer las crepes vierte entre medio cucharón y tres cuartos de un cucharón de masa en el centro de la sartén y voltea para que se extienda por toda la base en cuanto se despegue sola dale la vuelta, repite la operación hasta terminar toda la masa. Puedes ir haciendo los espárragos en otra sartén con un poco de aceite y sal. Podéis cerrar los crepes haciendo cilindros o con forma de pañuelos.

3. Probar a poner el jamón sobre el crepe, cuando está en la sartén para que se funda un poco, incorporar los espárragos. Espolvorear con queso parmesano y a comer.



Espárragos blancos con salsa holandesa

Autor: Iván C. Silva

CEIP Alejandro García Garrido. Alcaucín, Málaga.

CURSO 2011/2012.

Ingredientes:

20 espárragos blancos, 4 rodajas de limón, 400 gramos de mantequilla, 4 yemas de huevo, 4 colas de espárragos, salsa holandesa, sal, pimienta molida y 3/4 cucharadas de zumo de limón

Preparación:

1. Pelar los espárragos de arriba a abajo dejando las puntas sin pelar. Cortar y desechar aproximadamente 1cm desde la raíz, igualando la longitud de todos los espárragos juntar todos los espárragos y atarlos con hilo de cocina.

2. En un cazo con agua hirviendo echar el zumo de limón y

una pizca de sal. Meter los espárragos en el cazo, empezando por la raíz, y tras unos 15 segundos sumergidos, cocer durante 10 minutos hasta que se ablanden. Sacar los espárragos del agua, retirar el hilo y quitarles la humedad con papel de cocina.

3. Derretir la mantequilla en el cazo a fuego lento, después se apaga el fuego.

4. Para preparar la salsa: En un cuenco al baño María las 4 yemas de huevo y añadir 15ml de agua fría y una pizca de sal. Batirlo. Incorporar poco a poco la mantequilla derretida, removiendo hasta conseguir montar la crema.



Espárragos, queso y jamón, alegran el corazón

AUTOR: CEIP. Albolafia. Córdoba

CURSO 2011/2012.



Ingredientes:

20 espárragos tipo Aranjuez,

20 lonchas de jamón cocido, 20

lonchas de queso para fundir,

orégano y palillos de madera

Preparación:

1. Lavamos y escurrimos los espárragos con agua fría, quitamos el exceso de agua.
2. Extendemos la loncha de jamón, la de queso encima y por último colocamos el espárrago en un extremo.
3. Enrollamos bien y colocamos en una fuente para gratinar. Espolvoreamos con orégano. Después de gratinar lo pinchamos con palillos decorativos.



¡Receta ganadora!



Espárragos gratinados

Autor: CEIP Acapulco. Fuengirola, Málaga.

CURSO 2011/2012.

Ingredientes:

Espárragos Blancos, Aceite de Oliva
Virgen, Media Cebolla pequeña, Harina
Leche, Concentrado de pollo, Queso
rallado para gratinar

Preparación:

1. Se escurren los espárragos blancos y se colocan en una rústidera. Se prepara la bechamel: en un cazo se vierte un chorro de aceite de oliva, que cubra la base del recipiente al fuego. Se le añade la cebolla picada y cuando se poche se le añade la leche.
2. Se remueve y se añade la harina poco a poco hasta conseguir la textura deseada. Se añade el concentrado de pollo y se bate la crema.
3. Se vierte la bechamel sobre los espárragos.
4. Seguidamente se echa el queso para gratinarlo y se introduce en el horno 5 minutos a 190°.
5. Servir



Merluza en papillote

Autor: CEIP Acapulco. Fuengirola, Málaga.

CURSO 2011/2012.

Ingredientes:

Puerro, calabacín, cebolla, espárragos,
merluza, aceite, sal, pimienta y salsa de
soja.

Preparación:

1. Cortamos el puerro, el calabacín, la cebolla y los espárragos en juliana (que son tiras muy finitas). Colocamos la merluza sobre un trozo grande de papel de aluminio. Salpimentarla
2. Le ponemos a la merluza encima las tiras de las verduras que hemos cortado. Salpimentamos las verduras, añadimos Aceite y salsa de soja.
3. Cerramos el papel de aluminio formando una bolsa para que la merluza y la verdura cuezan dentro. Introducimos en el horno 20 min. a 180 grados



Parrillada de verduras al ajo-perejil

Autora: Ana Isabel Molina Núñez (5ºC)

CEIP Reyes Católicos de Vera Almería. CURSO 2011/2012.

Ingredientes:

2 calabacines, 1 berenjena, 1
cebolla, 12 espárragos trigueros,
2 tomates rojos, 8 setas, 1
diente de ajo, champiñones,
perejil, sal, 1 limón y 1dl de
aceite de oliva virgen extra

Preparación:

1. Los calabacines, la cebolla y las berenjenas las cortamos en rodajas (estas últimas en remojo para soltar el amargor) Partimos los tomates a la mitad en sentido horizontal. Laminamos los champiñones y las setas.
2. En un mortero añadimos los ajos pelados y el perejil y lo majamos junto a la mitad del aceite, el zumo de limón. Lo mezclamos bien y lo reservamos.

3. En una parrilla o una plancha untada con un poco de aceite de oliva disponemos las verduras, dándoles la vuelta según su dureza. Las sazonamos y justo en el momento que están asadas, las ponemos por encima, con una cuchara, un poco del majado a cada una y las sacamos.

4. Las colocamos intercalándolas para conseguir una bonita presentación



Pizza de espárragos

AUTORA: Arwenna Stone

CEIP Alejandro García Garrido. Alcaucín, Málaga.

CURSO 2011/2012.

Ingredientes:

Espárrago, sal, tomate frito, queso mozarella, levadura, aceite de oliva virgen extra, harina, agua.

Preparación:

1. Mezclar la harina, levadura, sal y agua para hacer una masa.
2. Amasar durante 10 minutos. Dejar la masa subir durante una hora.
3. Una vez levada la masa, estirla con un rodillo. Precalentar el horno a 220 grados.
4. Poner la masa en la bandeja del horno, previamente untada con aceite. Sobre la masa poner tomate frito hasta cubrir, la mozarella y los espárragos, rociar todo con un poco de aceite. Hornear durante 10 minutos.
5. Sacar la pizza del horno, cortarla y comerla.



Pudín de espárragos

Autora: Brenda M^a Jiménez Peinado

CEIP San Roque. Churriana de la Vega. Granada.

CURSO 2011/2012.

Ingredientes: (4-6 personas)

4 huevos, 1 lata de espárragos, 1 lata de leche evaporada, 200g de queso rallado, 1 cucharada de mantequilla, perejil picado, mayonesa para servir, sal y pimienta.

Preparación:

la leche evaporada y sal y pimienta.

3. Se tritura bien hasta obtener una mezcla homogénea.

4. Con la mantequilla, se engrasa un molde alargado que quepa bien en la fuente del agua y aguante el calor del horno.

5. Se vierte la mezcla y se pone al baño María unos cuarenta minutos, o hasta que esté bien cuajado.

6. Se deja enfriar bien y se introduce en la nevera como mínimo 2 horas.

7. A la hora de servir, se desmolda en una fuente alargada y puede cubrirse la parte superior con mayonesa. Y... ¡listo! qué ¡aproveche!



Revuelto divertido

Autor: CEIP Valdelecrín. Fuengirola, Málaga.

Curso 2011/2012.

Ingredientes:

100g de chorizo fresco, 1

cebolla, 200g de espárragos

verdes, 4 huevos, sal

Preparación:

1. Haz rodajitas con el chorizo y ponlo a freír
2. Pela la cebolla y pícala.
3. Lava los espárragos y trocealos en circulitos de 1/2 cm. Cuando el chorizo esté frito por ambos lados, retíralo dejando la grasa que haya saltado.
4. Fríe la cebolla en la grasita del chorizo, si no ha saltado mucha añade un poquito de aceite.
5. Añade los espárragos cuando las cebollas se pongan transparentes
6. Cuando los espárragos estén, añade el chorizo frito y dale vueltas. Echa los huevos y una pizca de sal y mezcla todo.



Tortilla de espárragos

Autor: Daniel Rodríguez 3ºB

CEIP M. Auxiliadora, de Morón de la Frontera, Sevilla

Curso 2011/2012.

Ingredientes:

Espárragos verdes, huevos, sal
y aceite de oliva virgen extra

Preparación:

1. Picamos los espárragos lavados, ponemos una sartén con bastante aceite de oliva y un poquito de sal y los freímos. Luego los sacamos para que escurra el aceite. Luego batimos los huevos y echamos sal y finalmente los espárragos fritos.
2. Mojamos el fondo de una sartén con aceite y echamos la mezcla. Dejamos cocinar por ambos lados.



Tortilla de espárragos con queso

Autora: Nerea Hernández Gentil

CEIP Reyes Católicos de Vera. Almería. CURSO 2011/2012.

Ingredientes:

1/2 docenas de huevos, un
manejo grande de espárragos,
6 lonchas de queso, sal

Preparación:

1. Poner en el fuego una sartén mediana con aceite
2. Cuando el aceite esté caliente se cortan en trocitos los espárragos. Pochar los espárragos 3 minutos.
3. Cuando se hayan pochado, añadir los huevos batidos con un poco de sal a la sartén.
4. Partir el queso en taquitos pequeños. Echar al fuego el queso y por último esperar 10 minutos. Y ya se ha hecho una magnífica tortilla.



Descubriendo la lechuga

Sana para nuestro organismo

Nos aporta:

- **Minerales:** potasio, fósforo, hierro y calcio.
- **Fibra:** nos ayuda con la digestión.
- **Vitaminas A, C, E, del grupo B y K** (con alto poder antioxidante).

Las hojas más verdes son las que contienen mayor cantidad de vitamina C y hierro.

Variedades

Batavia: de color verde que se convierte en rojizo en el borde de las hojas.

Iceberg: de forma redonda, de hojas grandes, prietas, crujientes y verdes por fuera.

Butter-Head o Mantecosa: similar a la Iceberg pero de menor tamaño.

Hoja de Roble: de hojas onduladas con una coloración verde y marrón.

Lollo rosso: de color rojizo y sabor amargo.

Romana o española: con tronco ancho, alargado, erguido y con hojas de color verde oscuro.

Cogollos: de pequeño tamaño y con cabeza parecida a la de la col.

Mejor época de consumo: todo el año.



Ensalada cofrade

Autor: CEIP. Albolafia. Córdoba

CURSO 2011/2012.



Ingredientes:

Lechuga	Aceitunas
Zanahoria	Huevo duro
Atún	Aceite
Maíz	Vinagre
Manzana	Sal

Preparación:

1. - PRIMERO lavamos la lechuga y la trozamos en pequeñas partes
2. Le añadimos la zanahoria, manzana, maíz, atún, huevo duro y aceitunas, adornando el bol lo más cofrade posible (en forma de capirote)
3. POR último añadimos aceite, vinagre y sal



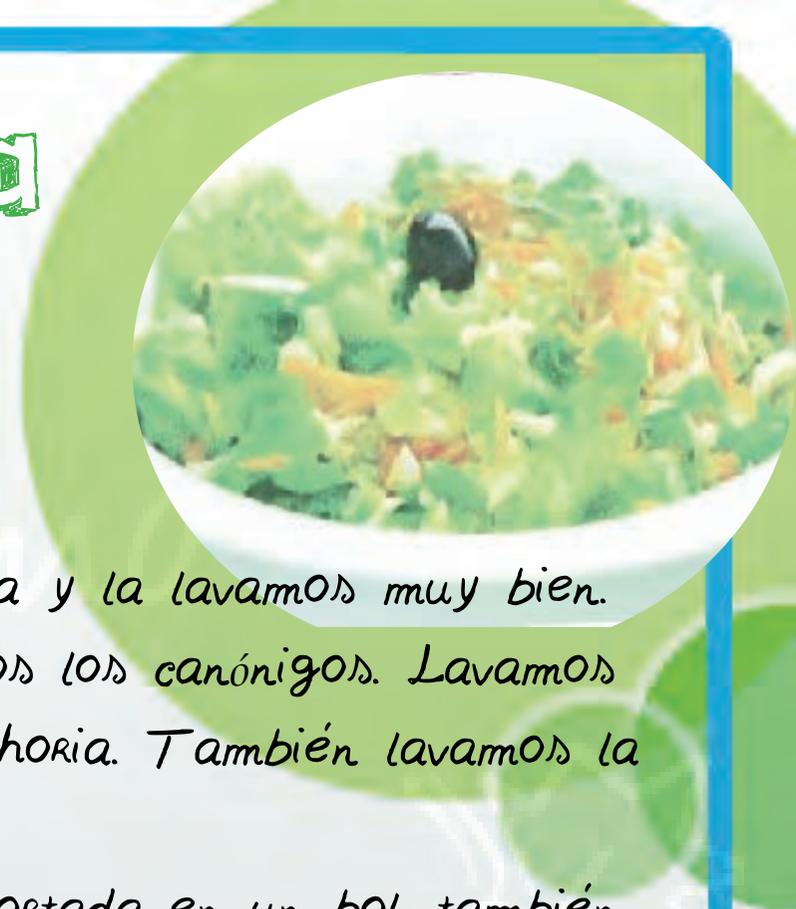
¡Receta ganadora!



Ensalada de escarola

Autor: CEIP Valdelecrín. Fuengirola, Málaga.

Curso 2011/2012.



Ingredientes:

Canónigos, una escarola, una
cebolleta, dos tomates, una
zanahoria, dos huevos, un
trozo de queso, sal, comino,
1 cucharadita de vinagre de
módena, aceite de oliva virgen
extra, ajo molido.

Preparación:

1. Cogemos la escarola y la lavamos muy bien. La cortamos y lavamos los canónigos. Lavamos los tomates y la zanahoria. También lavamos la cebolleta
2. Poner la escarola cortada en un bol, también los canónigos. Cocer los huevos, sólo durante cuatro minutos.
3. Rallar el tomate y zanahoria añadirlo a la ensalada. Cortar la cebolleta y rallar un poco de queso. Remover los huevos en la ensalada.
4. Añadir un salsa con el aceite, vinagre, comino, sal y ajo molido. "Buen provecho".

Ensalada de lechuga con pollo

Autor: Colegio Santiago Ramón y Cajal (2º C)

El Ejido. Almería. CURSO 2011/2



Ingredientes:

Lechuga, mayonesa, pechuga de pollo, maíz, sal y pimienta negra molida

Preparación:

1. Salpimentar la pechuga y hacerla a la plancha. Cuando esté hecha, dejarla enfriar.
2. Lavar la lechuga, cortarla y echarla en una ensaladera
3. Añadir el maíz
4. Cortar la lechuga en trocitos y añadir también.
5. Añadir mayonesa al gusto y mezclar bien todos los ingredientes

Lechugas al jugo

Autor: CEIP San Roque. Churriana de la Vega. Granada.

CURSO 2011/2012.

Ingredientes:

2 cogollos de lechuga, 6
cucharadas soperas (c.s.) de
aceite de oliva, 1 c.s. de harina,
1 vaso de vino blanco, 2 vasos
de agua, 1 c.s. de extracto de
carne y sal

Preparación:

1. Se lavan bien y se escurren y se ata cada lechuga con un hilo de cocina para que no se abran al cocer.
2. En una cacerola se pone el aceite a calentar y se ponen las lechugas a rehogar unos 3 minutos (que tengan bastante sitio para que no se monten unas encima de otras)
3. Una vez rehogadas, se espolvorea la harina, se añade el vino, el agua y muy poco de sal.
4. Se cubre la cacerola con tapadera, y a fuego lento, se deja cocer aprox. 15 minutos.
5. Al ir a servir las lechugas, se colocan en una fuente quitándoles el hilo que tenían.
6. En la salsa que queda en la cacerola se añade el extracto de carne, se revuelve bien y se echa por encima de las lechugas.



Lechugas rellenas

Autor: CEIP Dunas de Doñana. Matalascañas. Huelva.

CURSO 2011/2012.

Ingredientes:

4 hojas de lechuga romana, 8 ramitos de brocoli, 125 g judías verdes cortadas, 2 piezas de zanahoria peladas y picadas, 2 tazas de arroz cocido, 1 diente ajo picado, 2 cucharadas de cebolla picada, 1/2 taza de vino blanco seco, agua, sal y pimienta, 2 cucharadas de aceite de oliva

Preparación:

1. Cocer las zanahorias, el brocoli y las judías verdes en agua hirviendo durante 8-10 minutos, escurrir y reservar.
2. En una sartén rociar con el aceite con la cebolla y el ajo hasta que estén suaves junto con la mitad del vino.
3. Añadir las verduras cocidas, el arroz cocido y sazonar con sal y pimienta, reservar.
4. En una cacerola cocemos las lechugas durante 3-4 minutos. Retirar las hojas sobre toallas de papel absorbente.
5. Cortar a 3 cm de tallo hacia dentro en forma de V invertida. Rellenar las hojas con la mezcla de verduras y juntar las puntas en el centro para formar paquetes.
6. Engrasar ligeramente un refractario, acomodar los paquetes con el doblez hacia abajo y bañarlos con el resto del vino. Cubrimos con papel de aluminio.
7. Hornear en el horno precalentado a 200º durante 10 minutos. Se puede adornar con aceitunas sin hueso. ¡Buen provecho!



Rollito de lechuga con carne

Autor: CEIP Raimundo Lulio. Camas, Sevilla.

CURSO 2011/2012.

Ingredientes:

8 hojas de lechuga verde, 1/4 de carne picada, 1 cebolla, 4 dientes de ajo, 3 zanahorias, 5 cucharadas de pan rallado, 1 huevo, sal, pimienta, 2 tomates, ARROZ blanco.

Preparación:

1. Se cuece la lechuga en el agua, cuando empiece a hervir y se saca a los dos minutos.
2. Las hojas se cogen y se extienden. Se ponen dos hojas juntas, una encima de otra en cuatro montones.
3. Se coge la carne, 2 dientes de ajo y media cebolla y se pica todo junto. Ahora se hacen cuatro albóndigas grandes.
4. Se coge una albóndiga, se pone en la hoja de lechuga y se rellenan las otras igualmente haciendo paquetitos.
5. Cuando estén cerrados los paquetitos de hojas de lechuga, se pasa por harina y huevos y se fríen.
6. Se hace una salsa con los dos dientes de ajo, la cebolla, la zanahoria y los 2 tomates. Se le pone la pimienta, la sal, el caldo de verduras. Se pasa por la batidora.
7. Los paquetitos de carne se pasan por la salsa y se dejan 20 minutos a fuego lento. Se sirve con el arroz blanco.



Descubriendo el pimiento

Sano para nuestro organismo

Nos aporta:

- **Minerales:** potasio, magnesio y folatos (intervienen en la síntesis de glóbulos rojos y blancos).
- **Importantes cantidades de vitaminas C y E.** Tiene más del doble de vitamina C que las naranjas.
- **Favorece la absorción del hierro de los alimentos.**

Variedades

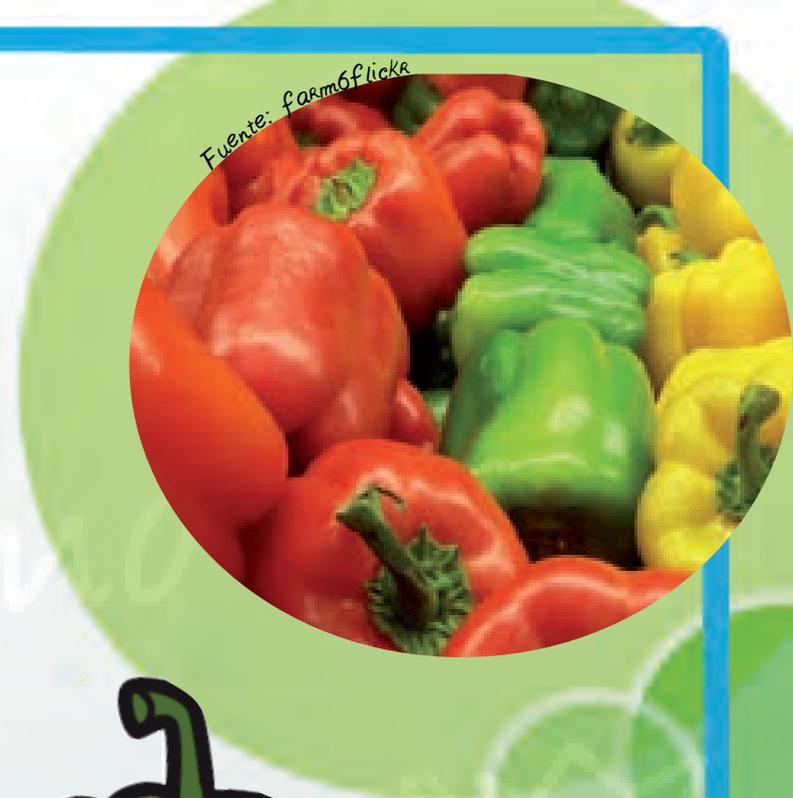
Dulces:

- **Morrón:** carnosos, de gran tamaño, color rojo liso.
- **Italiano:** alargados, finos y de color verde brillante.

Picantes:

- **Del piquillo:** originario de Navarra, carnoso y de piel roja. Se comercializa en conserva.
- **De padrón:** originario de Padrón (Galicia), tamaño alargado, pequeños, de color verde. Pueden ser picantes o dulces.
- **De Guernika:** pequeños, estrechos, alargados y de color verde.

Mejor época de consumo: todo el verano.



Crema de pimientos verdes

Autor: CEIP Raimundo Lulio. Camas, Sevilla.

Curso 2011/2012.

Ingredientes:

250g de pimientos verdes sin pepitas, 50g de mantequilla o margarina, 1 cebolla grande picada, 1 de ajo picado, 30g de harina, 3/4 l. de caldo de pollo, hierbas aromáticas, 1 cdita de zumo de limón, 1 vasito de nata, sal y pimienta.

Preparación:

1. Cortar unos aros de los pimientos y reservalos para usarlos en la guarnición. Picar el resto en trocitos pequeños.
2. Fundir la mantequilla en un cazo. Añadir los pimientos, la cebolla y el ajo picados. Rehogar a fuego lento durante 10 minutos.
3. Echar la harina y guisar 1-2 minutos, removiendo gradualmente. Añadir el caldo, las hierbas aromáticas y aliñar al gusto con sal y pimienta.
4. Tapar y guisar durante 20-25 minutos hasta que todo esté tierno. Dejar enfriar ligeramente, pasar a una batidora y batirlo hasta que esté suave.
5. Añadir el zumo de limón y la nata. Calentar pero procurando que no hierva.
6. Servir caliente, adornado con los aros de pimientos que se reservan.



Montaditos de pimientos

Autor: CEIP. Albolafia. Córdoba

Curso 2011/2012.



Ingredientes:

Pimientos rojos	cebolla
atún	vinagre
aceite	sal
huevo duro	pan

Preparación:

1. Se limpian los pimientos y se colocan en una bandeja de horno con un chorrillo de aceite durante 40 minutos aproximadamente, a 80°.
2. Se decan, se pelan y se cortan a tiras finas. Se les pone sal, vinagre, aceite y se les pica cebolla.
3. Cuando toman sabor se les añade atún y huevo duro y se ponen sobre unas rebanaditas de pan tostado.



¡Receta ganadora!

Pimientos del piquillo

Autor: CEIP Acapulco. Fuengirola, Málaga.

CURSO 2011/2012.

Ingredientes:

1 lata de pimientos de piquillos,

10-15 gambas, 3 ajos. 1

guindilla pequeña, aceite de

oliva virgen extra.



Preparación:

1. Pelamos y troceamos los ajos.

2. Pelamos las gambas

3. PRIMERO se echan los ajos y después las gambas y POR último los pimientos en una sartén con aceite de oliva virgen extra.

4. Después lo vamos moviendo todo hasta que esté bien frito.



Pimientos rellenos

Autor: CEIP Alejandro García Garrido. Alcaucín, Málaga.

Curso 2011/2012.

Ingredientes:

Pimientos para asar, espinacas cocidas y escurridas, queso rallado, nueces picadas, atún, nata líquida, salsa de tomate natural

Preparación:

1. Poner a cocer las espinacas durante 20 minutos
2. En un bol mezclar el queso, el atún, las nueces picadas y las espinacas cocidas y escurridas
3. Meter el relleno en cada uno de los pimientos con una cuchara, colocar los pimientos en una fuente de horno.
4. Mezclar la nata líquida con salsa de tomate natural al gusto.
5. Echar esta salsa por encima de los pimientos con un poco de queso rallado.
6. Al horno 10 min. a fuego medio hasta que hierva, dejar templar y servir.



Pimientos rellenos de carne

Autora: Ángeles Herrera Abril (6A)

CEIP Alférez Segura. Huesca, Jaén.

CURSO 2011/2012.

Ingredientes:

20 pimientos piquillo, 300g ternera picada, 2 cebollas, 2 dientes de ajo, 1 vaso de tomate frito, 1 vaso de caldo de carne, 2 cucharadas de harina, 1/2 vaso de nata líquida, 1 vaso de jerez, aceite, pimienta, y sal.

Preparación:

1. Para hacer la salsa, rehogar una cebolla picadita y un diente de ajo en aceite a fuego lento en 10 minutos.
2. Añadir la harina y remover hasta que desaparezca, luego el tomate frito, el caldo y el vino. Dejar reducir unos 10 minutos.
3. Para el relleno, picar la otra cebolla y ajo y rehogarlos en una sartén con aceite y sal. Añadir la carne con sal y pimienta, y cocinarlo unos minutos.
4. Después incorporar la nata y dejarlo reducir.
5. Rellenar los pimientos, colocarlos en una cazuela ancha y baja y verter la salsa por encima.
6. Cocer a fuego lento entre 10-15 minutos.



Pimientos rellenos de carne piñones y pasas

Autor: CEIP Reyes Católicos de Vera

Almería. CURSO 2011/2012.



Ingredientes:

4 pimientos rojos carnosos que tengan forma cúbica, 500g carne picada, 1 cebolla, 100g tacos de jamón, 40g de piñones, 50g pasas, 4 cucharadas de tomate frito casero, sal y pimienta.

Preparación:

1. Abrimos los pimientos teniendo cuidado pues usaremos la parte que recortemos para tapar después el pimiento. Retiramos las semillas de la tapa y quitamos las telillas interiores, dejándolas bien limpia y hueca.
2. Preparamos la farfa o relleno, friendo la cebolla bien picada hasta que quede transparente y añadimos la carne picada.
3. Salpimentamos y agregamos el tomate frito, los piñones y las pasas, dejando que se cocine todo unos 5 minutos (no importa que no esté todo hecho pues se terminará de cocinar en el horno).
4. Rellenamos con cuidado los pimientos, dejando sitio para su tapa. Una vez rellenos, los colocamos de pie en una fuente de horno.
5. Lo horneamos a 180° durante 35 minutos, vigilando para que no se quemen.

Pimientos rellenos de tortilla

Autor: CEIP Dunas de Doñana. Matalascañas. Huelva.

CURSO 2011/2012.



Ingredientes:

4 pimientos italianos, 2 patatas,
1 cebolla, 2 huevos, aceite de
oliva virgen extra y sal

Preparación:

1. Pelamos la patata y la cebolla y los partimos como para tortilla (pero muy pequeñitos)
2. Salamos, ponemos un chorrito de aceite de oliva virgen extra, lo ponemos en un bol con tapadera apto para microondas y lo ponemos 7 minutos. Le damos la vuelta y le damos otros 7 minutos. (depende de la potencia del

microondas)

3. Una vez hechas las patatas, batimos los huevos y los mezclamos con las patatas. Con una cucharita, rellenamos los pimientos (antes les habremos quitado las semillas). Poniendo como tapa el "sombrerito" del pimiento al revés o bien cerramos con un mordadiente. Aunque no la cerremos casi no se sale la tortilla.

4. Ponemos los pimientos en la fuente apta para el horno, hasta que cuaje la tortilla en su interior.

6. Aunque los veamos negritos, luego se puede quitar la piel quemadilla si no nos gusta.

Tortilla de pimientos

Autor: CEIP Acapulco. Fuengirola, Málaga.

CURSO 2011/2012.

Ingredientes:

2 pimientos, 3 huevos, 4 patatas, 1 cucharada de sal, aceite de oliva virgen extra

Preparación:

1. Pelar las patatas y al pimiento le quitas el corazón.

Freír las patatas con los pimientos.

2. Partir los huevos y batirlos.

3. Cuando estén blanditas las patatas y los pimientos, le echas la sal y esperas a que se frían (al gusto).

4. En una sartén con aceite caliente, se echa la mezcla del huevo batido con el pimiento y las patatas.

5. Dejar cuajar por ambos lados y servir.



Tortilla campera con verduras

Autor: CEIP Ramón Hernández Martínez

Cañete de las Torres. Córdoba. Curso 2011/2012.

Ingredientes: (8 personas)

4 huevos, 300g de patatas,

1/2 de pimiento rojo, pimiento verde, cebolla, calabacín,

berenjena, sal y aceite de oliva virgen extra

Preparación:

1. Lavar y trocear las verduras en trozos pequeños.
2. Poner el aceite de oliva a calentar y freír las verduras empezando primero por las patatas, apartarlas una vez cocinadas.
3. Batir los huevos en un cuenco, agregar las verduras y la sal al gusto.
4. En la misma sartén con un poco de aceite verter la mezcla anterior y darle la vuelta ayudándonos con un plato o tapadera.



Tosta

Autor: CEIP Valdelecrín. Fuengirola, Málaga.

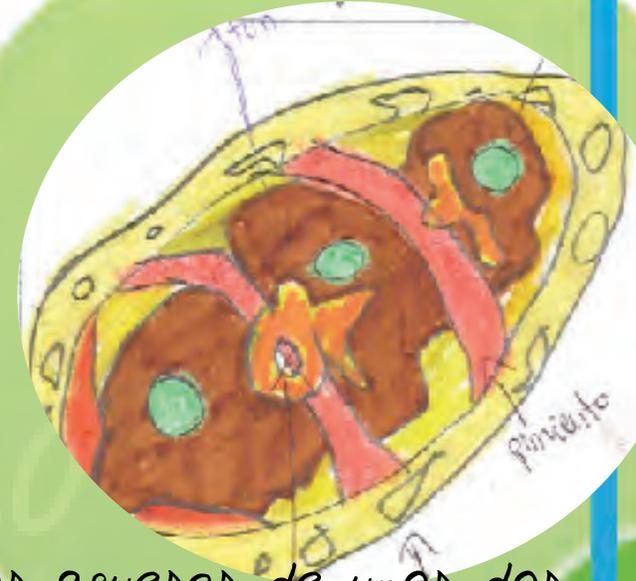
CURSO 2011/2012.

Ingredientes:

Pan, atún, aceite de oliva,
tomate, pimiento rojo asado,
aceitunas, aceite virgen extra,
sal y mayonesa.

Preparación:

1. Cortar el pan en rodajas gruesas de unos dos cm. Tostar en la tostadora.
2. Cortar el tomate en rodajas no demasiado gruesas. El pimiento asarlo y cortarlo en tiras una vez pelado.
3. Una vez tostado el pan, cubrir con rodajas de tomate, sazonar y poner aceite de oliva virgen.
4. A continuación, poner el atún cubriendo los tomates. Añadir las tiras de pimientos y aceitunas.
5. Opcionalmente poner mayonesa.



Descubriendo el tomate

Sano para nuestro organismo

Nos aporta:

- **Minerales:** potasio y magnesio.
- **Gran cantidad de agua.**
- **Fibra:** que nos ayuda con la digestión.
- **Vitamina C, vitaminas del grupo B y licopeno** (pigmento que le confiere el color rojo y que es un gran antioxidante).
- **Favorece la absorción de hierro.**

Variedades

En rama.

De pera: para realizar conservas.

Cherry: de sabor afrutado.

Verde: de pulpa dura, para ensaladas.

Montserrat: ideal para ensaladas.

Raf: por su delicioso sabor dulce es ideal para su consumo en crudo, con aceite y sal.

Mejor época de consumo: todo el verano.



Carita de tomate

Autora: Fátima Leiva Muela (5ºA)

CEIP Alejandro García Garrido. Alcaucín, Málaga.

CURSO 2011/2012.

Ingredientes:

Tomate mediano, 6 cucharadas de pan rallado, 1 poquito de ajo en polvo, 1 aceituna negra, 100 g de espagueti cocido, 2 hojas de albahaca

Preparación:

1. Ponemos el horno a 200º.
2. Vaciamos la mitad del tomate con una cuchara.
3. Mezclar el pan y queso en un cuenco con el ajo. Reservar queso para espolvorear al final.
4. Poner el tomate en la bandeja y empezamos a formar la cara.
5. Por otro lado, cortar las aceitunas a rodajas, 2 para lo que serán los ojos como en la foto. El espagueti cocido será el pelo. La hoja de albahaca para la boca sonriente.
6. Horneamos todo 8-12 minutos y listo.



Cherigan

Autor: Colegio Santiago Ramón y Cajal (2ºC)
El Ejido. Almería. CURSO 2011/2

Ingredientes:

Aceite de oliva, pan, Tomate,
queso, jamón serrano, sal

Preparación:

1. Mete una rebanada de pan en un tostador durante 5 minutos
2. Mientras, tritura el tomate en una batidora y échale sal
3. También corta trozos de jamón serrano y de queso
4. Cuando el pan esté listo, échale aceite, tomate, el queso y el jamón serrano iya está listo para comer!



Congrio con tomate

Autora: Isabel M^a Velázquez de Casino y Valenzuela
(5^oC) CEIP Reyes Católicos de Vera. Almería.

CURSO 2011/2012.



Ingredientes:

4 trozos de congrio, sal

6 tomates, 2 pimientos verde,

2 cebollas, 2 dientes de ajo, 1

copa de vino blanco, aceite de

oliva y harina

Preparación:

1. Empezamos salando los trozos de congrio y dejándolos escurrir mientras avanzamos con la receta.

2. Picamos muy fina la cebolla y el ajo, y el pimiento en tiras estrechas poniéndolos en una cazuela ancha a fuego lento con dos o tres cucharadas de aceite de oliva.

3. Mientras se rehogan, sin que lleguen a coger color, cortamos los tomates por la mitad y los pasamos por el rallador obteniendo

una pulpa fina y suelta, separando la piel.

4. Cuando la cebolla esté transparente, subimos hasta que coja color añadiendo el tomate. Bajamos y dejamos cocer 5 minutos.

5. Freímos los trozos de congrio vuelta y vuelta, pasados por harina en una sartén.

6. Añadimos los filetes de pescado, sazonomos la salsa, lo rociamos con la copa de vino blanco y dejamos que cueza durante 7 u 8 minutos más

Ensalada

Autor: Gabriel Espinosa Arroyo

CEIP Ramón Hernández Martínez

Cañete de las Torres. Córdoba. CURSO 2011/2012.

Ingredientes:

4 patatas, 3 tomates, 3 huevos,
espárragos blancos, brotes de
soja, maíz, atún, una cebolleta
tierna y zanahoria rayada.

Preparación:

1. Se hierven las patatas y los huevos, se lavan los tomates y la zanahoria
2. En una ensaladera se pone la patata ya escurrida, se pelan los huevos y se trocea junto con los tomates. Se les raya la zanahoria y se les añade atún, maíz, brotes de soja, la cebolleta y la zanahoria rayada.
3. Una vez todo colocado se añade aceite de oliva de Cañete, vinagre y sal. Se deja enfriar.



Ensalada veraniega

Autora: Marta Real Orozco (1º)

CEIP Reina Sofía, Antequera, Málaga,

Curso 2011/2012.

Ingredientes:

4 tomates, pimiento, pepino, 3 naranjas, cebolla, 2 huevos, 2 latas de atún, aceite de oliva virgen extra, vinagre y sal



Preparación:

1. Se cuecen los huevos, se pelan y se pican. Se pelan los tomates, el pepino, las naranjas y la cebolla y se trocean en daditos junto al pimiento.
2. Se mezclan todos los ingredientes y se les añade sal, aceite de oliva virgen extra y vinagre. Finalmente se coloca el atún en el centro de la fuente. Buen provecho.

Macarrones con tomate

Autora: Laura Díaz Ramos (5ºC)

CEIP Reyes Católicos de Vera. Almería.

Curso 2011/2012.



Ingredientes:

Macarrones, carne picada

cebolla, huevos, tomate, sal

mantequilla y queso

Preparación:

1. Se pone el agua con la mantequilla a cocer, una vez que hierva se incluyen los macarrones y se les agrega sal. Se ponen a cocer los huevos.
2. Se trocea la cebolla y se pone a freír junto con la carne y el tomate y se le agrega una pizca de sal. Una vez cocido los macarrones se escurren y se echan en un recipiente.
3. Cuando los huevos estén cocidos, se trocean y se les añade a los macarrones.
4. A continuación se les agrega la salsa. ¡Lista para servir! Se le puede gratinar queso.

Pisto al minuto

Autor: CEIP Ramón Hernández Martínez

Cañete de las Torres. Córdoba.

Curso 2011/2012.

Ingredientes:

4 personas

1 cebolla, 1 tomate, 1 calabacín,
1 pimiento, 1 berenjena, 1
patata, 1 zanahoria, Aceite y
sal.

Preparación: (20 minutos):

1. Cortar todos los ingredientes a tacos y lavarlos bien. Poner el aceite en una cacerola y dorar la cebolla. Cuando esté un poco hecha se le echan todos los demás ingredientes, se remueven para que se mezclen bien.
2. Se tapa la cacerola y se deja en fuego mínimo durante 20 minutos aproximadamente
3. Puede añadir este plato como acompañante de carnes y pescados. Se aconseja dejar en reposo el pisto una media hora para que coja mejor el sabor.



Salmorejo

Autora: Fátima Leiva Muela (5ºA)

CEIP Alférez Segura. Huesca, Jaén.

CURSO 2011/2012.



Ingredientes:

Tomate, aceite de oliva virgen extra, pan, pimienta verde, ajo y sal. Para decorar, jamón y huevo cocido.

Preparación:

1. Se raya el tomate y se pone en un plato con el pan en remojo.
2. En la jarra de la batidora se echa el aceite, pimienta verde y ajo.
3. Se le va añadiendo poco a poco el tomate con el pan a la jarra.
4. Se tritura todo bien y se sirve en una fuente junto al jamón y el huevo duro.

Salmorejo

Autor: Pablo Lara Naranjo 3ºB

CEIP M. Auxiliadora, de Morón de la Frontera, Sevilla

Curso 2011/2012.

Ingredientes:

Para el Salmorejo: 1kg tomates

muy rojos y maduros, 180g

de miga de pan blanco. 30 g

de vinagre, 120g de aceite de

oliva virgen extra, 1 cucharada

de operera de sal, 1 diente de ajo.

Para adornar: 4 huevos duros,

100 g de jamón troceado.

Preparación:

1. Ponga el diente de ajo, los tomates y la sal en un recipiente y bata.
2. Añada el pan y el vinagre y triture hasta que esté bien triturado.
3. Eche poco a poco el aceite y bátalo bien.
4. Por último vierta el salmorejo en una fuente e introdúzcala en el frigorífico hasta el momento de servir. Unos minutos antes adorne la superficie con el jamón y los huevos picados. Servir muy frío.



Salmorejo cordobés

Autor: CEIP. Albolafia. Córdoba

CURSO 2011/2012.



Ingredientes:

1kg tomates rojos

200 g de pan, 1 diente de ajo,

Aceite, vinagre y sal, 1 huevo

duro y algo de jamón picado

Preparación:

1. - Se pelan, pican y cuelean los tomates. Se corta el pan a trocitos y se pela el diente de ajo. Se junta todo y se añade aceite, vinagre y salda al gusto.
2. Se bate la mezcla hasta que quede como una crema y se pone en un recipiente.
3. Por último, sobre el salmorejo batido se le añade el jamón picado, el huevo duro en pedacitos y un chorrillo de aceite.



¡Receta ganadora!



Tarta de atún y tomate

Autor: CEIP Dunas de Doñana. Matalascañas. Huelva.
Curso 2011/2012.



Ingredientes:

1 lámina de masa quebrada,
4 latas de atún, 2 tomates, 2
huevos, 1 vaso de leche o nata,
mostaza de dijón, emmental
rayado, pimienta y sal.

Preparación:

1. Descongelar la masa, estirarla y colocarla en un molde, apretando con los dedos en los bordes para que quede bien pegada. Después retiramos el borde restante haciendo presión con el rodillo.
2. Untamos la masa con un poco de mostaza con la ayuda de un pincel.
3. Le quitamos el aceite al atún, lo desmigamos y lo ponemos en el molde.
4. Cortamos el tomate en rodajas finas y lo ponemos encima del atún.
5. Batimos los dos huevos, le añadimos la leche, y un poco de sal y pimienta. Lo vertemos todo en el molde procurando que empape todo por igual. Echamos queso emmental rayado por encima al gusto.
6. Lo introducimos al horno, previamente calentado, a 180° durante 45 minutos. Cuando falten 10 minutos podemos poner encima unas tiras de bacon para decorar.

Tomates rellenos de atún

AUTOR: Jesús Jiménez Contreras

CEIP San Roque. Churriana de la Vega. Granada.

CURSO 2011/2012.



Ingredientes:

5 ó 6 tomates, 200g de atún en aceite, 4 cucharadas de arroz cocido, 2 dientes de ajo, 1 cebolleta, 4 cucharadas de bechamel, sal, aceite, harina y aros de cebolla.

Preparación:

1. Cortar la parte superior de los tomates y vaciarlos con cuidado. Hacerles un corte a lo largo. Picar la pulpa y sofreír los dientes de ajo junto con la cebolleta durante unos minutos.
2. Pasado este tiempo, añadir la pulpa picada y dejarla pochar de 8 a 10 minutos. Después, agregar el atún desmigado y el arroz cocido. Soltear y poner a punto de sal. Rellenar los tomates con el sofrito y después cubrirlos con una cucharada de bechamel.
3. Rociar los tomates con un chorro de aceite y hornearlos durante 15 minutos aproximadamente a 170º
4. Servirlos acompañados de los aros de cebolla pasados por harina y fritos en aceite.

Tomates rellenos con carne molida

Autor: CEIP Acapulco. Fuengirola, Málaga.

Curso 2011/2012.



Ingredientes:

6 tomates grandes, 4 cucharadas de mantequilla, 5 cucharadas de aceite vegetal, 1 cebolla mediana muy picada, 1 cucharada de raíz de jengibre picado fresco, 1 cucharadita de ajo machacado, 1cdita de pimienta, 450 g de carne picada de cerdo o pavo, 1 guindilla verde fresca, hojas de cilantro

Preparación:

1. Corta la parte superior de los tomates y resérvalas. Vacía los tomates. Engrasa una fuente y coloca los tomates dentro. Sofríe la cebolla en un sartén hasta que esté dorada.
2. Reducir el fuego y añadir el jengibre, el ajo, la pimienta y la sal. Saltear luego entre 3 a 5 minutos. Agrega la carne molida y sofríe durante 10-15 minutos, o hasta que se dore. Añade la guindilla verde y las hojas frescas de cilantro y saltea unos 3-5 minutos más.
3. Con una cuchara, rellena los tomates con la mezcla de carne y tápalos con la parte superior. Cocer en el horno precalentado a 180 grados. Durante 15 a 20 minutos. Disponer los tomates en platos individuales y servir calientes.

Tomates rellenos de verduras en papillote

Autor: CEIP Valdelecrín. Fuengirola, Málaga.

CURSO 2011/2012.



Ingredientes:

4 tomates grandecitos, 100g de piñones, una cucharadita de aceite de oliva, 400g judías verdes, 1 diente de ajo, 1 cebolla, 1 zanahoria picada en bastoncillos o juliana, nuez moscada, sal y pimienta, queso emmental o mozzarella

Preparación:

1. Precalienta el horno. Saltea los piñones en una sartén dos minutos sin dejar de remover hasta que se doren.
2. Echa la cebolla y fríela a fuego lento durante 5 mins, removiendo, procura que esté tierna, pero no dorada.
3. Añade el ajo, las judías verdes y las zanahorias. Tapa el recipiente y cocínalo unos minutos más hasta que se ablanden.
4. Retira del fuego, sazón con la nuez moscada, la sal y la pimienta. Déjalo enfriar con un cuchillo, corta y reserva una rodaja fina de la parte superior de cada tomate. Retira la pulpa con cuidado, pícala y añadela a la mezcla de verduras y queso. Rellena los tomates y tápalos.
5. Corta cuadrados de papel de aluminio para envolver cada tomate. Introdúcelos en el horno o en la brasa durante 10 minutos. Sírvelo enseguida.

Tomates rellenos de verduras en papillote

Autor: CEIP Raimundo Lulio. Camas, Sevilla.

CURSO 2011/2012.



Ingredientes:

3/4 ajos, 1 cebolla, 1 pimiento verde, 1 pimiento rojo si es grande, 3 tomates maduros, 1 pastilla de caldo de pollo, 1 rebanada de pan (mejor del día anterior), 1 huevo por persona, aceite y sal.

Preparación:

1. Ponemos aceite en una cacerola y pochamos los ajos y la cebolla. Agregamos pimiento verde y rojo a trocitos pequeños y vamos dando vuelta.
2. Agregamos el tomate y dejamos que se vaya pochando todo con una cucharadita de azúcar para quitar la acidez
3. Añadimos un litro de agua y dejamos cocer media hora y echamos un poquito de sal.
4. Ponemos las rebanadas de pan en el plato donde vamos a servirlo. En el último momento en el mismo caldo echamos el huevo.
6. Echar la sopa con las rebanadas y servir con el huevo

Índice de recetas : Frutas

FRESA FRESA FRESA



página 89

MANZANA MANZANA



página 95

MELÓN MELÓN MELÓN



página 101

MULTIFRUTAS MULTIFRUTAS



página 106

NARANJA NARANJA



página 122

PERA PERA PERA



página 132

PLÁTANO PLÁTANO PLÁTANO



página 137

SANDÍA SANDÍA



página 139

UVA UVA UVA



página 141



Calendario de estacionalidad de Frutas

	ene	feb	mar	abr	may	jun	jul	ago	sep	oct	nov	dic
				○	●	●	●					
	○	●	●	●	●	○						
	●	○					○	●	●	●	●	●
				○	●	●	●	●	●	○		
					○	●	●	●	●	○		
	●	●	●	●	○							
						○	●	●	●	●	●	○
								○	●	●	●	●
						○	●	●	●	○		
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●



Fuente: nutriciõn.para

Algunas variedades de fruta también las podemos encontrar todo el año gracias a las nuevas técnicas de cultivo y conservación

● Temporada de recolección y mejor época de consumo ○ Temporada de recolección temprana o tardía

Descubriendo la fresa y el fresón

Sana para nuestro organismo

Nos aportan nutrientes similares a los de la pera:

- *Minerales: potasio, fósforo y calcio.*
- *Fibra.*
- *Antioxidantes.*
- *Vitaminas C y del grupo B.*

Fuente: gastronomiaycia



Variedades

Reina de los valles: es la variedad de fresa predominante en España.

Camarosa: variedad de fresón de mayor cultivo.

Cartuno: fresón de forma perfecta y sabor azucarado.

Carisma: fresón de color rojo suave y gran tamaño.

Mejor época de consumo: de febrero a mayo.



Fresas al chocolate

Autora: Lucía

CEIP Santiago Ramón y Cajal.

El Ejido, Almería CURSO 2010/2011.

Ingredientes:

Chocolate de cobertura
y fresas



Preparación:

1. Lavar las fresas, secarlas ligeramente con un papel de cocina y reservarlas en la nevera.
2. Deshacer al baño maría el chocolate de cobertura.
3. Bañar con cuidado las fresas en el chocolate de cobertura, mojando las puntas.
4. Cuanto más frías estén las fresas más rápido endurecerá el chocolate. Reservar en la nevera hasta el momento de servir.



Pastel de chocolate con fresas

Autora: María José Casado Casado

CEIP Santiago Santa Teresa. PORCUNA, Jaén.

CURSO 2010/2011

Ingredientes:

1/2 litro de leche, 3 huevos, 100g de azúcar, 50g de harina, 30g de cacao en polvo, una base de hojaldre, 1/2 kg de fresas, un sobre de gelatina de fresa, un kiwi.



Preparación:

1. Extender la masa de hojaldre y formar con ella una base con forma de fresa
2. A continuación mezclar la leche con los huevos batidos, el azúcar, la harina y el cacao. Batirlo todo.
3. Poner la mezcla en el fuego moviendo continuamente hasta formar una crema consistente. Dejar enfriar un poco y extender la crema sobre la base de hojaldre.
4. Filetear las fresas y cubrir con ellas la crema de chocolate. Para las hojas se utilizarán dos rodajas de kiwi partidas por la mitad.
5. Hornear a 180° durante 10 minutos.
6. Para finalizar realizar la gelatina de fresa y extenderla sobre la tarta y dejar enfriar en el frigorífico hasta que la gelatina cuaje.



Pudin de fresas

Autor: CEIP CARLOS III. La Carlota, Córdoba
Curso 2010/2011.

Ingredientes:

1 litro de leche, 400 g fresas,

140 g azúcar, 2 sobres de

cuajada o de gelatina (en este caso hemos usado uno de cada)

Para decorar: algunas fresas y chocolate

Preparación:

1. Se trituran con la batidora las fresas con el azúcar y una parte de la leche.
2. Mezclamos el resto de la leche con la gelatina o cuajada y la ponemos a calentar para que se disuelva sin que llegue a hervir.
3. Se aparta del fuego, se mezcla bien con las fresas trituradas.
4. Se pone en moldes y se deja enfriar en el frigorífico unas 4 horas. Desmoldar y adornar con fresas y fresas bañadas en chocolate.



Sorpresa griega

AUTOR: CEIP Juan Ramón Jiménez. Sevilla

CURSO 2010/2011.

Ingredientes:

4 yogures griegos, 2 sobres de
gelatina de fresa, 400g de
fresas naturales (o fresas) y
4 cucharadas de azúcar moreno

Preparación:

1. Hacer la gelatina siguiendo las instrucciones del paquete.
2. Llenar las copas individuales hasta 1/3 de su capacidad con cuidado de no salpicar los bordes. Dejar cuajar en la nevera.
3. Lavar las fresas/fresas y cortarlas en láminas.
4. Sacar las copas de la nevera y añadir 1/2 yogur griego por copa sobre la gelatina.
5. Disponer el azúcar moreno y las fresas de manera decorativa sobre el yogur.

Comentario nutricional:

El yogur es más digestivo que la leche y además de 'nutrir' nuestros huesos, mejora el funcionamiento de nuestro intestino. La fresa puede ser útil para mejorar la correcta función del intestino.



¡Receta ganadora!

Tarta de fresas

Autora: M^a Nieves Molina Moreno (5B)

CEIP Alférez Segura. Huesca, Jaén.

Curso 2011/2012.

Ingredientes:

Fresas, Nata para montar, 2

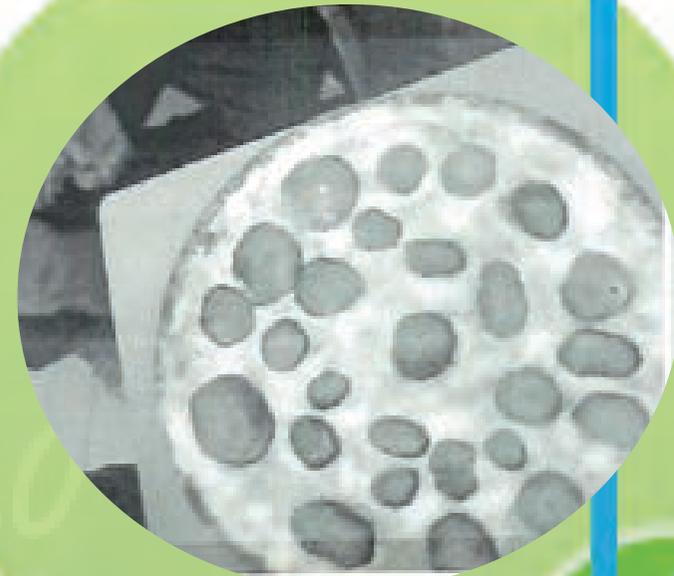
bizcochos, Mermelada de fresas

y leche. Para decorar, fideos

de colores.

Preparación:

1. Echar leche en el bizcocho para que se ponga más tierno.
2. Extender la mermelada de fresa por el 1er bizcocho.
3. A continuación trocear las fresas y ponerlas alrededor del bizcocho. Preparar la nata para montar y echarla en el centro del bizcocho.
4. Volver a repetir la misma acción que en el primero, en el segundo bizcocho.
5. En el último bizcocho hay que remojar con leche. Cubrir con mermelada y poner muchas fresas, luego hay que echar nata y fideos de colores.
6. Dejar en el frigorífico al menos 13 horas.



Descubriendo la manzana

Sana para nuestro organismo

Nos aporta:

- *Aminoácidos esenciales.*
- *Su fuente de fibra es la pectina, muy importante para nuestro organismo.*
- *El azúcar mayoritario es la fructosa, por eso es una fruta recomendada para diabéticos.*
- *Vitaminas C: fortalece nuestro sistema inmune y tiene un efecto antioxidante.*

Variedades

Piel roja: *Early Red One, Red Delicious, Starking.*

Piel verde: *Granny Smith, Verde Doncella.*

Piel amarilla: *Golden, Gala, Reineta.*

Mejor época de consumo: *de agosto a enero.*



Fuente: alborque.es



Bizeocho de manzana

Autor: CEIP Antonio Checa Martínez. Torre del Mar, Málaga. CURSO 2011/2012.

Ingredientes:

6 manzanas, 3 huevos, 1 yogurt de limón, 1/2 kg de harina, 1/2kg de azúcar, 1 sobre de levadura, 25g de mantequilla, canela molida, ralladura de limón y mermelada de manzana.

Preparación:

1. Batir en un bol grande los huevos con el yogurt de limón, cuando adquiera una consistencia un poco cremosa incorporar poco a poco la harina y continuar batiendo.

2. Una vez bien mezclado ir poniéndole el azúcar, la mantequilla, la ralladura de limón, y la canela en polvo

Una bien mezclado, pásalo a un recipiente apto para horno.

3. Troceamos las manzanas en gajos muy finos que incorporamos de forma decorativa en la superficie de la masa formando una capa.

3. Calentamos el horno a 180º, se introduce el recipiente en el horno durante 60 minutos aproximadamente.

4. Por último retirar el recipiente del horno y se le pone una capa uniforme de mermelada de manzana. Dejar enfriar.



Pudín de manzana

Autor: CEIP San Roque. Arahal, Sevilla

Curso 2010/2011.

Ingredientes:

1kg de manzanas, 3 huevos,
2 cucharadas de harina o
maizena, 10 cucharadas de
azúcar, ralladura de limón, ½
barra de pan duro, cacao, vainilla,
mantequilla para untar

Preparación:

1. Se remoja el pan en agua. Las manzanas se pelan y se cuecen. Una vez cocidas, se escurren las manzanas y el pan.
2. Se batan los huevos hasta que queden espumosos. Entonces se les va agregando poco a poco los ingredientes en trozos pequeños.
3. Se unta la flanera con mantequilla o aceite y se vierte en ella la preparación anterior.
4. Si se quiere, se puede decorar con rodajas de manzana u otra fruta.
5. Se tiene en el horno a fuego fuerte, durante 30 minutos hasta que se dore.
6. Se saca y se le espolvorea azúcar por encima.



Tarta de manzana

Autora: Sonia Villegas Jiménez (2ºB)

CEIP Santiago Ramón y Cajal. El Ejido, Almería

CURSO 2010/2011.



Ingredientes:

1 vaso de leche, 1 vaso de
harina, 1 vaso de azúcar, 1
huevo, 2 manzanas

Preparación:

1. Tritutar todos los ingredientes, en la tartera se le unta mantequilla y se le espolvorea un poco de harina.
2. A continuación se le añade la masa, se trocean rodajas muy finas de manzana y se le pone por encima de la masa.
3. A continuación se hace un almíbar de agua con azúcar en el fuego y se añade la gelatina por encima de las rodajas finas.
4. Poner en horno medio sobre una hora



Tarta de manzanas

Autor: CEIP Carlos III. La Carlota, Córdoba
Curso 2010/2011.

Ingredientes:

1kg y medio de manzanas, 2
huevos, 250g de azúcar, 250g de
harina, 250ml leche, mermelada
de melocotón, 1 sobre de
levadura y un chorrito de aceite

Preparación:

1. Haremos una masa homogénea con todos los ingredientes (excepto con dos de la manzanas que usaremos luego para decorar) con ayuda de la batidora.
2. Verteremos la masa en un molde y la pondremos en el horno a una temperatura media hasta que al pincharla con un cuchillo, éste salga limpio; entonces estará cuajada.
3. A continuación decoraremos la tarta con gajos muy finos de manzanas que luego recubriremos con la mermelada de melocotón.
4. Dejaremos la tarta 15 minutos más al horno.
5. Comeremos la tarta una vez se haya enfriado.



Erizo de manzana

Autor: CEIP Juan Ramón Jiménez. Sevilla

CURSO 2010/2011.

Ingredientes:

4 manzanas golden, 1/2 limón,
12 pasas corinto, 2 guindas, 25g
piñones crudos, 2 rambutanes,
fruta tropical, 12 almendras
peladas, 12 avellanas peladas,
4 nueces peladas, 4 trocitos de
naranja escarchada, 200g azúcar,
1 litro de agua

Preparación:

1. lavar bien las manzanas, lavar y darles un corte en la base para que no se rompa la piel al cocer.
2. Poner el litro de agua en una cazuela junto con el azúcar y el zumo de medio limón.
3. Introducir las manzanas enteras y dejar cocer unos 15 minutos según el tamaño de las manzanas. Escurrirlas y reservar el almíbar.
4. Una vez frías las manzanas, pinchar los piñones como las púas de un erizo y ponerle ojos de pasa de corinto, orejas y nariz con las guindas, boca con la naranja escarchada y 1/2 rambután como pelo.
5. Servir emplatado el erizo en el centro y distribuir los frutos secos alrededor. Regar con el almíbar de la cocción de las manzanas.



¡Receta ganadora!



Descubriendo el melón

Sano para nuestro organismo

Nos aporta nutrientes similares a los de la manzana:

- *Aminoácidos esenciales.*
- *Fibra.*
- *Fructosa.*
- *Vitamina C.*

Fuente: 4bg.blogspot.com



Variedades

Tendral: de corteza rugosa y gruesa de color verde oscuro.

Honey Drew: de corteza amarilla, lisa y suave.

Galia: de corteza verde con tendencia a amarillear en la madurez.

Cherentais, Cantalupo: piel amarilla y fina con rayas longitudinales desde la base del fruto hasta el pedúnculo.

Mejor época de consumo: de junio a septiembre.



Fantasia de melón con gelatina

Autor: CEIP Cerro Coronado. Málaga

Curso 2010/2011.

Ingredientes:

1 melón, 4 vasos de agua, 2 sobres de gelatina de fresa y fideos de chocolate



Preparación:

1. Partimos el melón por la mitad, quitamos las pepitas con cuidado con una cuchara.
2. Hacemos una cruz con el cuchillo señalando el melón. A continuación hacemos la forma de una estrella.
3. Con el agua y el contenido de los sobres, en un cazo, preparamos la gelatina, a continuación lo echamos al melón y lo espolvoreamos con fideos de chocolate.
4. Dejamos enfriar en el frigorífico durante 4 horas. Cuando se haya cuajado la gelatina. Cortamos el melón en forma de triángulos. Lo presentamos en cada plato y

¡a merendar!



Melón con crema

Autor: CEIP San Roque. Arahal, Sevilla

CURSO 2010/2011.

Ingredientes:

1 melón pequeño, 2 limones,
azúcar, 2 yogures naturales,
vainilla en polvo. Tiempo: 30
minutos.

Preparación:

1. Al comprar se elegirá un melón maduro y se guardará en el frigorífico hasta el momento de utilizarlo.
2. Cortar el melón en rodajas, quitándole las pepitas y ponerlas en una fuente llana. Se reserva una rodaja.
3. Exprimir los limones, rebajar el zumo resultante con otra parte de agua y enduzarlo con azúcar. Verter esta mezcla sobre las rodajas de melón y dejar que se maceren durante unos 15 minutos al menos.
4. Mientras, echar los yogures en un cuenco, mezclarlos con unas cucharadas de azúcar, removiendo hasta que se disuelva y añadir un poquito de vainilla, según gustos para aromatizarlo.
5. Cortar la rodaja de melón reservada al principio en trocitos muy menudos y agregarlos al yogur batido.
6. Escurrir las rodajas de melón y servirlos en platos individuales acompañadas de la crema.



Solomillo con melón a la mostaza

Autora: Cristina Morente Molina

CEIP Santa Teresa. Porcuna, Jaén

Curso 2010/2011.

Ingredientes:

2 trozos de solomillo, 200g

champiñones, 2 rodajas de

melón, 1 cebolla, 1 cucharada de

mostaza, 1/2 vaso vino, 150ml nata

líquida, aceite de oliva, sal gorda,

1 cucharada de pimentón, hierbas

provenzales, perejil picado, 1

tomate triturado.

Preparación:

1. Cortar las cebollas en juliana y pocharlas en la sartén con aceite de oliva. Añadir los champiñones y cocinar a fuego lento hasta que estén tiernos. Reservar.

2. Para la salsa poner en el cazo la nata, el vino blanco, el tomate, la mostaza y la hierba provenzal al gusto. Dejar reducir durante 20 minutos. Sazonar y reservar.

3. Pelar las rodajas de melón, retirar las pepitas, espolvorear con pimentón y asar vuelta y vuelta en una sartén con una pizca de aceite. Retirar las rodajas de melón y en la misma sartén. Asar el solomillo con un poco de aceite y abundante cantidad de sal gorda por encima.

4. Colocar el melón en la base del plato, por encima los champiñones y por último el solomillo. Regar con la salsa y espolvorear con perejil picado.



Sopa fría de melón con brochetas

AUTOR: CEIP Alférez Segura. Huéna, Jaén.

CURSO 2011/2012.

Ingredientes:

1 melón maduro, 100g de jamón,

4 cucharadas de nata, agua, aceite

virgen extra, sal, pimienta, nuez

moscada y cebollino

Preparación:

1. Parte el melón, retira las pepitas a un cuenco y extrae ocho bolitas para preparar las brochetas. Colocar en un bol taponado con un trapo húmedo e introduce en el frigorífico.

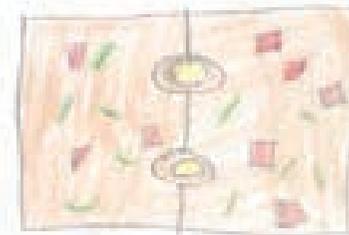
2. Tritura el resto de la pulpa hasta conseguir un puré fino. Cuela el puré junto con las pepitas, extrae todo el jugo y ya

tenemos la sopa. Deja enfriar en la nevera durante una hora.

3. Para aliñar la sopa, pica el cebollino y mezcla con la nata y un chorrito de aceite. Remueve bien. Por otro lado, reserva 8 lonchas de jamón y pica el resto.

4. Una vez enfriada la sopa, condimenta con un poco de nuez moscada molida, vierte un chorrito de agua fría. Mezcla bien y añade el jamón picado y el aliño de nata con cebollino.

5. Haz cuatro brochetas con un par de bolitas de melón envueltas en una loncha en cada brocheta. Sirve con la copa fría.



Descubriendo la multifruta

Sanas para nuestro organismo

Nos aporta:

- Vitaminas
- Minerales
- Fibra
- Agua
- Azúcares

en proporción variable según las frutas de que se componga.

Variedades

De frutas de temporada: elaborada con frutas frescas disponibles en el mercado.

De frutas en conserva: elaborada con frutas en conserva. También se comercializa la macedonia de frutas en conserva.

Mejor época de consumo: todo el año.



Bocaditos de fruta

AUTOR: CEIP Sagrado Corazón de Jesús. Lantejuela,
Sevilla. CURSO 2010/2011.

Ingredientes:

1 plátano, 4 fresas, 1 pera, 1
ciruela verde, 1 ciruela grande
roja, 200g chocolate negro, 200
g chocolate blanco, virutas de
colores, capullitos de menta.

Preparación:

1. Pela, descorazona y corta la pera en gajos grandes. Pela el plátano y córtalo en 4 trozos. Limpia las ciruelas y córtalas en 4 gajos.
2. Limpia las fresas, sécalas y retírales el tallo. Corta capullitos de menta, insértalos en el palito de brocheta y pincha las fresas y los trozos de plátano por separado. Pincha el resto de los trozos (también por separado) con más palillos de brocheta.
3. Derrite el chocolate en dos boles separados.
4. Baña la fruta en los dos chocolates. Coloca las virutas de colores en un bol y unta alguna de las frutas.
5. Extiende papel de hornear sobre la encimera y a medida que bañan las frutas ve colocándolas encima. Espera hasta que se endureza el chocolate. Sirve y adorna con los capullitos de menta.



Brocheta de frutas

Autor: CEIP Carlos III. La Carlota, Córdoba
Curso 2010/2011.

Ingredientes:

Piña, Fresa, Melón, Plátano,
Manzana, Mandarina

Preparación:

1. Trocear la fruta dándole formas geométricas.
2. Insertar un palillo de madera.
3. Pinchar todas las frutas que se quiera en el palillo.
4. A continuación, se adorna con sirope de chocolate o caramelo y almendra picada.

¡Buen provecho!



Brochetas de frutas

Autor: CEIP Santiago Ramón y Cajal.

El Ejido, Almería CURSO 2010/2011.

Ingredientes:

Plátano, manzana, cerezas,
albaricoques, naranjas y un
limón

Preparación:

1. Pelas todas las frutas
2. Córtalas en trozos medianos
3. Ensártalas en el palo para brochetas
4. Por último, clava todos los palos con la fruta en el limón



Crema de fruta Sweet Cat

Autor: CEIP Cerro Coronado. Málaga

Curso 2010/2011.

Ingredientes:

Fresa, Kiwi, Plátano, Un trozo de limón, Crema de leche o yogur, azúcar.

Preparación:

1. Cortar la fresa por la mitad, la ponemos en un cuenco y la aplastamos con un tenedor hasta que esté suave.
2. Bate la crema de leche o el yogur hasta que esté espeso, añádele el azúcar y la fruta aplastada y mézclalo bien. Pon la mezcla de frutas en los cuencos y decóralo como tú quieras.
3. Nosotros hemos hecho un lindo gatito ¡Miauuuu!



Ensalada de colores

Autor: CEIP Historiador Padre Tapia. El Viso (Níjar)

Almería

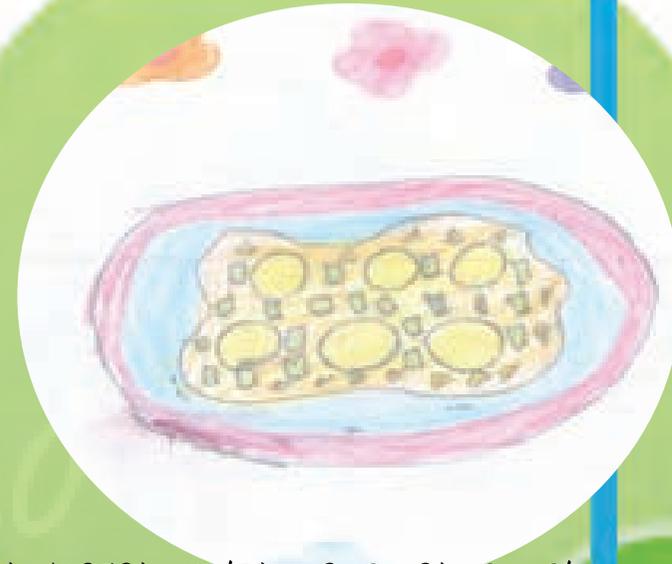
Curso 2010/2011.

Ingredientes:

Naranja, Limón, Manzana,
Pera, Plátano, Azúcar.

Preparación:

1. Cortamos la manzana en pocos trozos y las ponemos en el plato
2. Cortamos la pera en medios trozos y las ponemos en el plato
3. Cortamos el plátano en grandes trozos y lo ponemos en el plato con las demás frutas
4. Exprimimos las naranjas y limones y lo ponemos en un vaso cada uno. Cogemos el azúcar y lo diluimos en cada vaso.
5. Ordenamos las frutas en el plato: 1º los plátanos, 2º las peras y 3º las manzanas y queda como una torre
6. Finalmente echamos los zumos con el azúcar a la ensalada y nos queda una ensalada de frutas



¡Receta ganadora!



Fichas de dominó

Autor: CEIP Juan Ramón Jiménez. Sevilla

CURSO 2010/2011.

Ingredientes:

Melón, Sandía, Naranjas,

Grosellas, Moras negras de cultivo

Preparación:

1. Cortar la pulpa del melón y de la sandía, sin semillas, en trozos rectangulares de igual tamaño.
2. Componer fichas de dominó de melón y sandía y numerar utilizando las grosellas sobre el melón y las moras sobre la sandía.
3. Exprimir las naranjas, colarlas y reservar el zumo obtenido.
4. Presentación: distribuir las fichas de dominó en una fuente como si de una partida se tratase regadas de zumo de naranja.

Este postre de frutas está cargado de algunas vitaminas como la A y la C. Ideal para el final del verano llenando el cuerpo de vitaminas para afrontar el inicio de un nuevo curso y el otoño



¡Receta ganadora!

Helado de melón

Autor: CEIP Marqués de Iznate. Iznate, Málaga.

Curso 2010/2011.

Ingredientes:

1 melón, 1 bote de leche
condensada, 1 limón

Preparación:

1. Sacar la piel y las pepitas del melón y cortar en trozos pequeños
2. Poner en el vaso de la batidora y batir muy bien añadiendo la leche condensada.
3. Poner en un bol en el congelador. Después servir haciendo bolas y adornando con rodajas de limón



Hojaldre de frutas

Autor: CEIP Carlos III. La Carlota, Córdoba

Curso 2010/2011.

Ingredientes:

Para la tartaleta de masa de hojaldre: un plátano, ocho s
fresas, dos kiwis, dos rodajas de piña natural. Para la crema pastelera: Un huevo entero y dos yemas, 100g de azúcar, 50g de harina de maíz, 1/2l de leche, 1/2 cucharadita de vainilla, ralladura de limón, 1 cucharada de mantequilla. Para el glaseado: tres cucharadas de mermelada de melocotón, dos cucharadas de azúcar, 50g de brandy

Preparación:

1. Se forra un molde con la masa estirada muy fina y se pincela con la clara de huevo.
2. Antes de hornear la masa, hasta que esté dorada a doscientos grados centígrados, se pincha con un tenedor.
3. Mientras tanto preparamos la crema pastelera: ponemos la leche a calentar y mezclamos bien en un bol el azúcar, los huevos, la harina de maíz, la ralladura de limón, la vainilla y la mantequilla.
4. Cuando hierva la leche se le añade a ésta la mezcla del bol se remueve continuamente hasta conseguir la textura deseada.
5. Retiramos la tartaleta del horno y la rellenamos con la crema pastelera. Colocamos la fruta troceada.
6. Preparamos el glaseado: calentamos en un recipiente el azúcar, el brandy y la mermelada hasta que todo esté diluido. Y, finalmente, pincelamos la superficie de la tarta con este glaseado



Mariposa de frutas

Autoras: Isabel, Araceli y Mireya

CEIP Sagrado Corazón de Jesús. Lantejuela, Sevilla.

Curso 2010/2011.

Ingredientes:

Fresas, cerezas, plátanos, sirope de chocolate, nata

Preparación:

1. Se hace el cuerpo con dos filas de plátano
2. Hacemos las alas con rodajas de fresas
3. En medio de cada ala hemos puesto una cereza, en las cerezas se pone nata.
4. Con el sirope de chocolate se hacen las antenas.
5. Las rayas también se hacen con sirope en las rodajas de plátanos
6. Y por último ¡a disfrutarlo!



Multifrutas

Autor: CEIP Historiador Padre Tapia. El VISO (Níjar)

Almería CURSO 2010/2011



Ingredientes:

1 pera, 1 manzana, 12 fresas,
leche y azúcar

Preparación:

1. Cogemos las frutas y las lavamos muy bien
2. Quitamos a las fresas el rabo de arriba y pelamos todas las frutas con cuidado
3. Cortamos las frutas en trocitos pequeños y las ponemos en un plato
4. Los echamos a la batidora y le echamos leche y azúcar, un poquito de cada cosa.
5. Lo sacamos de la batidora y las ponemos en un vaso. Lo servimos y lo disfrutamos.



¡Receta ganadora!

Pizza tropical

Autor: CEIP Cerro Coronado. Málaga

Curso 2010/2011.

Ingredientes:

Para la masa de galleta: harina, azúcar, huevo, mantequilla.

Para la pizza: yogur, kiwi, naranja, plátano

Preparación:

1. Mezclamos los ingredientes y hacemos la masa para la galleta. Cuando tengamos la masa hecha hacemos un círculo como la base de una pizza.
2. La metemos en el horno a 180° 15 minutos. Cuando esté lista, la sacamos y la dejamos enfriar.
3. Cortamos en láminas las frutas. Batimos el yogur y lo extendemos sobre la base de pizza. Vamos colocando la fruta como más nos guste encima de la base de pizza.
4. Echamos un poquito de mermelada sobre la fruta y aquí tenemos el resultado. ¡Vuestra pizza tropical!



Politos de Kiwi y chocolate

Autor: CEIP Cerro Coronado. Málaga

Curso 2010/2011.



Ingredientes:

Kiwi, chocolate de repostería,
fideos de colores, palitos de
polos.

Preparación:

1. Pelamos el kiwi y lo cortamos en rodajas de un centímetro. Clavamos las rodajas en los palos de polo y lo metemos en el congelador hasta que se congele.
2. Derretimos el chocolate al baño María. Sacamos las piruletas del congelador y las bañamos en chocolate.
3. A continuación espolvoreamos los fideos de colores en el chocolate. Ya tenemos listos nuestro polos de fruta natural



Sandifrutas

Autor: CEIP Historiador Padre Tapia. El Viso (Níjar)
Almería CURSO 2010/2011.



Ingredientes:

Sandía, Piña, Plátano,

Melocotón, Uva, Naranja,

Pera y Manzana

Preparación:

1. He cogido una sandía y la he cortado la sandía un poco más de la mitad.
2. He sacado la sandía y la he limpiado y la he decorado como una cesta.
3. He cortado la sandía, la piña, el plátano, el melocotón, la pera y la manzana las he pelado y troceado.
4. He metido la sandía, la piña, el plátano, el melocotón, la uva, la naranja, la pera y la manzana en la sandía, todas las frutas y ya troceadas.
5. Adornamos la sandía y queda lista para tomarla.



¡Receta ganadora!



Tarta de fruta variada

Autor: CEIP Marqués de Iznate. Iznate, Málaga.

Curso 2010/2011.

Ingredientes:

225g harina, 5 fresas, 2 kiwis, 1

melocotón, 2 tazas pequeñas de

azúcar, 3 huevos, 2 tazas

pequeñas de leche, 1 yogurt

(crema batida = nata montada)

Preparación:

1. Mezclar el azúcar y los huevos batidos.

Añadimos la leche, el yogurt y la harina. Batir con batidora.

2. Tras haberlo batido se pone en un molde o fuente que se pondrá al baño María hasta que esté bien hecho, dorado por fuera.

3. Dejar enfriar

4. Decorar con crema batida y con todas las frutas que previamente se habían troceado.



Tarta de piña

Autor: CEIP Carlos III. La Carlota, Córdoba
Curso 2010/2011.



Ingredientes:

Cuatro rodajas de piña en su jugo, 150ml zumo de piña (puedes usar el de la lata de piña), caramelo líquido, 3 huevos, 250g azúcar, 200ml nata, 1 cucharada de vainillina, azúcar vainillado, 2 cucharadas o un sobre de levadura, 300 g de harina, 1 cucharada de ron, una pizca de sal.

Preparación:

1. Se engrasa un molde de bizcocho y se cubre con caramelo líquido.
2. Se cortan las rodajas de piña en trozos pequeños y se ponen encima.
3. En otro recipiente se baten los huevos con el azúcar y la vainilla hasta que doble el volumen.
4. Se tamiza la harina con la levadura y se mezcla con el resto de los ingredientes.
5. Se mete en el horno a 170°C durante 20 minutos con la parte de abajo del horno. Después se enciende la parte de arriba y se deja a otros 20 ó 25 minutos.
6. Comprobar que el bizcocho esté cuajado con una aguja.
7. Se deja enfriar un poco y se desmolda dándole la vuelta como un flan.

Descubriendo la naranja

Sana para nuestro organismo

Nos aporta:

- **Minerales:** potasio, magnesio y fósforo.
- **Fibra:** nos ayuda a hacer la digestión.
- **Vitamina C:** fortalece el sistema inmune y tiene efecto antioxidante.
- **Favorece la absorción de hierro**

Fuente: mumuniO.com



Variedades

Navel: para consumo directo o en zumo.

Blanca: para consumirlas en forma de zumo.

Sanguina: muy característico su color rojo. Es una variedad indicada para zumo.

Mejor época de consumo: de enero a mayo.



Ensaladilla de la axarquía

Autor: CEIP Marqués de Iznate. Iznate, Málaga.

Curso 2010/2011.

Ingredientes:

1 ó 2 naranjas, aceitunas,
cebolleta, rábano, 2 ó 3 tomates,
patatas cocidas, pepino, huevos
duros, aceite, sal, vinagre, atún

Preparación:

1. Se cuecen las patatas y los huevos por separado
2. Se pican o trocean todos los ingredientes en una fuente: cebolleta, rábano, tomates, pepino y se le echan las aceitunas.
3. Se añaden las naranjas, las patatas, los huevos cocidos y el atún. Y se aliñan al gusto de cada uno.



Ensalada cateta

Autor: Abraham Padilla Carmona 5º

CEIP Antonio Checa Martínez. Torre del Mar,
Málaga. CURSO 2011/2012.

Ingredientes:

Patatas, cebolleta, tomate, huevo,
aceitunas, naranja, vinagre, aceite de
oliva virgen extra, sal y perejil.

Preparación:

1. Cocer las patatas y los huevos.
2. Picar muy pequeñito la cebolleta, el tomate y las aceitunas.
3. Pelar las patatas y las naranjas y partirlas en forma circular.
4. Para completar hay que poner en la base las rodajas de naranja, encima se ponen las patatas, la cebolleta, el tomate y las aceitunas. después se aliña con la vinagreta y se pone el huevo en cuartos. Para finalizar se esparce perejil



Ensalada de naranja

Autor: Luis Morente Peláez

CEIP Santa Teresita. Porcuna, Jaén

Curso 2010/2011.



Ingredientes:

Naranja, Aceite de oliva virgen extra, vinagre, huevo cocido, sal, bacalao en salazón, cebolleta

Preparación:

1. Se pelan las naranjas y se trocean.
2. Se pela y se trocea la cebolleta.
3. Se parte el huevo cocido.
4. Se corta el bacalao y se pone todo en un recipiente y se mezclan todos los ingredientes
5. Se le echa aceite, sal y vinagre
- 6 Preparado para comer.



Naranjas al chocolate

Autor: CEIP San Roque. Arahal, Sevilla

Curso 2010/2011.

Ingredientes:

4 naranjas grandes, $\frac{1}{2}$ tableta de chocolate sin leche, 3 cucharadas de azúcar, 3 huevos, 150g de nata montada. 50g de almendras tostadas, $\frac{1}{2}$ copita de coñac. Tiempo: 20 minutos.

Preparación:

1. Derretir al baño María, el chocolate con dos o tres cucharadas de agua
2. Trabajar las yemas de huevo con el azúcar hasta que estén cremosas; añadir entonces el chocolate fundido, el coñac y la nata.
3. Incorporando finalmente las claras montadas a punto de nieve.
4. Pelar las naranjas y cortarlas en rodajas. Repartirlo en cuatro platos de postre y verter sobre ellos, la crema de chocolate. Espolvoreando con las almendras picadas.



Gelatina de naranja, kiwi y limón

Autor: CEIP Marqués de Iznate. Iznate, Málaga.

Curso 2010/2011.

Ingredientes:

Gelatina de naranja, de limón,
y de kiwi. Trocitos de naranja,
fruta variada (plátano, cerezas,
manzana...)

Preparación:

1. Poner un cazo con un vaso de agua. Cuando hierva, echar 1 sobre de gelatina de naranja.
2. Remover hasta disolver y echar otro vaso de agua fría. Remover hasta disolver. Añadir al cazo trocitos de naranja.
3. Verter lo anterior en una flanera grande. Dejar enfriar a temperatura ambiente y meter en la nevera hasta que esté muy cuajada. Repetir el proceso 1, 2 y 3 con cada gelatina: kiwi y limón pero sin poner trozos de naranja.
4. Quedan 3 capas en la misma flanera. Pasamos a desmoldar cuando esté muy fría.
5. Desmoldar: introducir en un baño con agua caliente la flanera para despegar la gelatina.
6. Poner en un plato para servir, adornándola con trozos de fruta a su alrededor.



Tarta de naranja

Autor: CEIP Juan Ramón Jiménez. Sevilla

Curso 2010/2011.

Ingredientes:

2 láminas de pasta brisa,
frambuesa, menta fresca, 1kg
de naranja, 750 kg de azúcar

Preparación:

1. Pelar las naranjas y poner a hervir en una olla una corteza de naranja con un poco de agua. La justa para que cubra la piel.
2. En otra olla poner a hervir las naranjas cortadas por la mitad durante 10 min. Transcurrido este tiempo, pasar las naranjas escurridas a la otra olla con la corteza, añadir azúcar.
3. Cuando empiece a hervir deshacer la fruta con la ayuda de un tenedor de madera hasta que se forme una pasta. Cocerlo todo durante 45 minutos sin dejar de remover.
4. Mientras extender una lámina de pasta brisa y forrar con ella un molde tarta. Pinchar el fondo varias veces con un tenedor.
5. Colocar garbanzos encima y cocer al horno a temperatura media durante 5 min. aprox.
6. Corta la otra lámina con tiras largas del mismo tamaño. Retirar la base de la tarta que ya estará un poco cocida y rellenarla con la confitura de naranja. Colocar encima las tiras brisa formando un enrejado. Hornear durante 10-15 minutos hasta que la superficie esté tostada. Retirar y dejar enfriar. Por último decorar con las frambuesas y las hojas de menta.



¡Receta ganadora!

Tarta de naranja

Autor CEIP Sagrado Corazón de Jesús. Lantejuela,
Sevilla.

Curso 2010/2011.

Ingredientes:

250g de azúcar, 4 huevos, 1
naranja raspada, 250g de harina,
una cucharadita de levadura,
zumos de 2 naranjas.

Preparación:

1. Batir el azúcar con las yemas, el zumo (reservar una parte para emborrachar el bizcocho al limón) y las raspaduras de la naranja, la levadura y añadir poco a poco la harina.
2. Batir las claras a punto de nieve incorporándolas con mucho cuidado.
3. Untar un molde de manteca y enharinar
4. Verter la pasta. Introducir en el horno suave, cinco minutos y a continuación treinta minutos de horno medio.
5. Dejar enfriar con el horno abierto evitando corrientes de aire
6. Partir la tarta en dos horizontalmente y bañarla con el zumo de naranja



Tarta de naranja

Autora: Vanesa Pérez Bustos (5B)

CEIP Alférez Segura. Huelva, Jaén.

Curso 2011/2012.

Ingredientes:

2 1/2 tazas de harina de trigo, 1 taza de mantequilla sin sal, 1 1/2 taza de azúcar, 3 huevos, 2/3 taza de jugo de naranja, 1 cucharada de ralladura de cáscara de naranja, 1/4 cucharadas de sal y levadura.

Preparación:

1. Precalentar el horno a 250 grados. Enharinar y engrasar un molde. Unir la harina junto con la levadura y la sal, guardar.
2. En un recipiente grande, colocar la mantequilla y batirla con el azúcar hasta obtener una masa cremosa. Una a una añadir las yemas mientras se bate.
3. Alternando con el zumo de naranja, añadir la harina. Batir a baja velocidad después de cada adición. Agregar la ralladura y mezclar.
4. En un molde pequeño, batir las claras a punto de nieve; añadirlas a la preparación anterior y mezclarlas en forma envolvente.
5. Verter la mezcla en el molde y llevarla al horno. Dejarla cocinar hasta que al hundir un cuchillo éste salga limpio. Dejar enfriar y sacar del molde.



Zumo de naranja con zanahoria

Autor: CEIP Historiador Padre Tapia. El Viso (Níjar)

Almería CURSO 2010/2011.



Ingredientes:

Zanahoria, zumo de naranja,
yogur de plátano, pepino,
azúcar y vainilla

Preparación:

1. Echamos medio litro de zumo de naranja en la batidora.
2. Después pelamos las zanahorias, las cortamos en trocitos y los ponemos a calentar con un poquito de agua a fuego lento.
3. A continuación pelamos el pepino y lo cortamos en trocitos
4. Echamos en la batidora el pepino cortado, la zanahoria caliente, yogur de plátano, dos cucharadas de azúcar y un sobre de vainilla y lo batimos todo.
4. Una vez batido, lo echamos en el vaso y lo dejamos reposar durante media hora
5. Finalmente le añadimos unos decoraciones como una pajita y un trozo de naranja y queda listo para tomarlo.



¡Receta ganadora!

Descubriendo la pera

Sana para nuestro organismo

Nos aporta:

- **Minerales:** potasio, fósforo y calcio.
- **Fibra.**
- **Antioxidantes.**
- **Vitaminas C, del grupo B.**

Fuente: globovision.com



Variedades

- Blanquilla** (pera de agua).
- Castell** (pera de San Juan).
- Comice** (De Comicio).
- Conferencia.**
- Ercolina.**
- Limonera.**
- De Roma.**

Mejor época de consumo: de julio a noviembre.



Semifrio de peras con brie espumado

Autor: CEIP Alférez Segura. Huelva, Jaén.

Curso 2011/2012.

Ingredientes:

4 peras, 4 magdalenas, 350ml de leche entera, 150g de queso brie sin corteza, 80g de azúcar moreno, 100g de miel de milflores, 40g de flores de manzanilla, agua.

Preparación:

1. Mezcla la miel con un chorrito de agua. Pela las peras y córtalas en dados. Desmigala las magdalenas. Reparte la mitad de las peras en copas.
2. Añade un chorrito de miel diluida y la mitad de las magdalenas desmigadas. Haz otra copa de la misma manera.
3. Mezcla en un bol la leche, el azúcar, las flores de manzanilla y el queso brie. Cocina la mezcla en el microondas durante 3 minutos y medio.
4. Cuela para retirar las flores de manzanilla. Batir con el émbolo de la cafetera o con una batidora de varillas para que saque espuma.
5. Reparte el queso brie espumado sobre las copas y sirve.



Peras al queso fresco

Autor: Jone Antonio (1ºB)

CEIP San Roque. Arahal, Sevilla.

CURSO 2010/2011

Ingredientes:

1 lata de peras en almíbar, 1
tarrina de queso fresco, 100g.
de nueces peladas, 1/2 tableta de
chocolate sin leche, 1 capita de
cointreau (optativo)

Preparación:

1. Triturar las nueces con el queso fresco hasta obtener una fina pasta. Añadir el licor y en su lugar un poco de almíbar de las peras y batirlo unos segundos más.
2. Rellenar las medias peras con la crema de queso y espolvorearlas con el chocolate rallado.
3. Dejarlas en el frigorífico hasta el momento de servir las.



Peras al vino dulce

Autor: Anselmo Morente Peláez

CEIP Santa Teresa. Porcuna, Jaén

Curso 2010/2011.

Ingredientes:

Peras, canela, vino dulce, agua

Preparación:

1. Se pelan las peras y se parten por la mitad.
2. Se ponen en una cacerola. Se parte la canela y se añade con las peras.
3. Se le echa el vino y $\frac{1}{2}$ vaso de agua.
4. Se cuecen las peras unos 30 minutos a fuego lento.
5. Se dejan enfriar y listas para comer.



Tarta de pera

AUTOR: CEIP Alférez Segura. Huéna, Jaén.

CURSO 2011/2012.

Ingredientes:

1/2 kg de harina, 1 vaso de agua,

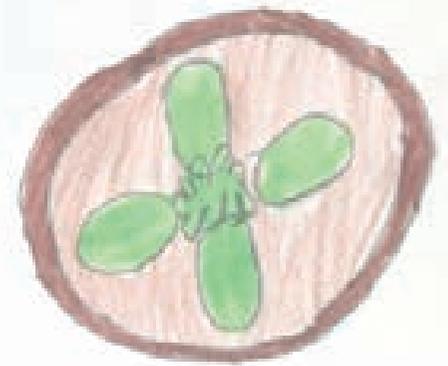
1kg de peras, medio vaso de aceite

de oliva, 1 vaso de azúcar, 3 huevos, 1

cucharada soperá de levadura

Preparación:

1. Se amasa la harina con el agua, el aceite y la levadura removiéndolo todo con las manos dentro de un recipiente.
2. Se añaden los huevos y se remueve todo.
3. Se pelan las peras y se cortan en trocitos.
4. Se añaden las peras cortadas a la masa.
5. Una vez bien removidas se extienden sobre una bandeja de hojalata de horno.
6. Se deja fermentar unos 20 minutos a temperatura ambiente.
7. Cuando ha terminado de fermentar se unta con un huevo batido utilizando pincel.
8. Se espolvorea con azúcar por encima y se pone a cocer en el horno durante media hora a 160°. Se saca cuando esté bien tostada.



Descubriendo el plátano

Sano para nuestro organismo

Nos aporta:

- **Fibra:** nos ayuda a hacer la digestión.
- **Minerales:** potasio, que ayuda a prevenir calambres musculares, y en menor cantidad yodo y magnesio.
- **Vitamina C, vitaminas del grupo B y provitamina A.**
- **Contiene inulina y otros frutosacáridos que favorecen el tránsito intestinal**

Fuente: wikipedia.com



Variedades

Pequeño. Enano. Grande.

Plátano de Canarias.

Plátano macho.

Plátano rojo. Plátano gigante.

Mejor época de consumo: todo el año.



Bizeocho de plátano

Autor: CEIP Carlos III. La Carlota, Córdoba
Curso 2010/2011.

Ingredientes:

250g de plátanos maduros, 200g
de azúcar, 4 huevos, 1 pizca de
sal, 70g de aceite girasol, 200g
de harina, 1 sobre de levadura,
azúcar glass para espolvorear



Preparación:

1. Triturar los plátanos con el azúcar y la pizca de sal.
2. Añadir los huevos, batir y añadir el aceite.
3. Añadir la harina mezclada con la levadura y mezclar todo bien.
4. Verter en un molde engrasado y hornear.
5. Hornear 30-40 minutos a 170-180 grados hasta que esté cocido en su interior.

Descubriendo la sandía

Sana para nuestro organismo

Nos aporta:

- Alto contenido en agua y sales y bajo contenido calórico y de nutrientes.
- Vitamina: bajo contenido en vitaminas, salvo las semillas, ricas en vitamina E.
- Fuente de licopeno, carotenoide que favorece la disminución de colesterol sanguíneo y tiene propiedades anticancerígenas.

Fuente: www.aberetdelenewordpress.com



Variedades

Sandías diploides o con semillas: son variedades tradicionales que producen semillas negras o marrones de consistencia leñosa, cáscara de color verde oscuro.

Sandías triploides o sin semillas: semillas de color blanco que pasan desapercibidas al comer el fruto, de color rojo o amarillo, con cáscara de color verde claro con rayas.

Mejor época de consumo: de junio a septiembre.



Sorbete de sandía

Autora: Carlota

CEIP Santiago Ramón y Cajal.

El Ejido, Almería CURSO 2010/2011.

Ingredientes:

25 dl zumo de sandía, 1,25dl de agua, 125 g de azúcar, 2 claras de huevo, 1 hoja de menta

Preparación:

1. Preparar en almíbar con el azúcar y el agua.
2. Mezclar el almíbar con el zumo de sandía y poner en la sobetera.
3. Cuando el sorbete tome consistencia añadiremos las claras de huevo montadas a punto de nieve.
4. Dejar enfriar en la nevera. Y para servir, se adorna con hojas de menta.



Descubriendo la uva

Sana para nuestro organismo

Nos aporta:

- **Minerales:** potasio (en uvas negras) y magnesio y calcio (en uvas blancas).
- **Vitamina B6 y ácido fólico**
- **Favorece la absorción de hierro.**
- **Proporciona gran cantidad de energía.**

Variedades

Existen unas 3.000 variedades, que se clasifican según su uso en:

Uvas de mesa: de consumo en fresco o como uvas pasas.

- **Uvas viníferas:** son más ácidas que las de mesa. Se utilizan para elaborar mostos y vinos.

Mejor época de consumo: de septiembre a diciembre.



Tarta de uva y queso

Autor: Guille Cotoí Gómez 5º

CEIP Antonio Checa Martínez. Torre del Mar,

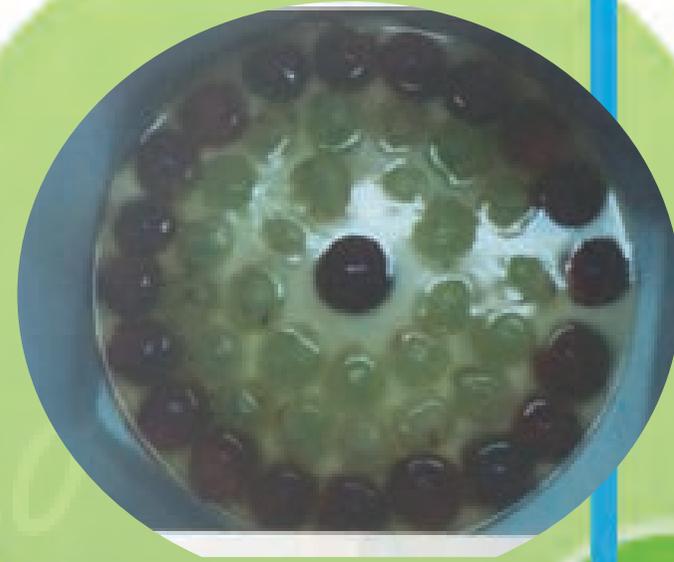
Málaga. CURSO 2011/2012.

Ingredientes:

Base: 180g de galletas de avena, 70g de mantequilla. Crema de queso: 400g de crema de queso, 250g de queso mascarpone, 300g de chocolate blanco, 300g de leche, 50g de azúcar, un sobre de cuajada, uvas. Gelatina de mosto: 100g de agua, 100g de azúcar, 120g de mosto, 6 láminas de gelatina

Preparación:

1. Triturar las galletas y mezclar bien con la mantequilla, también se extiende y se aprieta sobre la base de un molde. Se guarda en la nevera.
2. Se mezclan todos los ingredientes de la crema de queso en un cazo y se pone al fuego hasta que hierva, se aparta y se vierte sobre la base de galletas y se le ponen las uvas por encima.
3. Se mete en la nevera una hora.
4. Se pone en un cazo el agua y azúcar y los dejás hervir 10 minutos, cuando esté terminado se le añaden las láminas de gelatina escurridas y sin dejar de remover se le añade el mosto.
5. Una vez añadido se deja templar y se añade a la tarta.



Tarta de uvas

AUTOR: CEIP Sagrado Corazón de Jesús. Lantejuela,
Sevilla. CURSO 2010/2011.

Ingredientes:

500 g de uvas, 80g harina, 1/4

l. leche, 20g mantequilla, 1dl

nata, 3 huevos, 3 cucharadas

de operas de azúcar, 1 pizca de sal,

azúcar glas para espolvorear.

Preparación: 20 minutos.



Preparación:

1. Se cascan los huevos en un bol, se le añade el azúcar y se baten con un tenedor
2. Se le incorpora la harina, la sal y la leche. A continuación se le añade poco a poco la nata.
3. Se unta un molde con mantequilla y se rellena con las uvas lavadas. Se vierte la preparación anterior por encima de las uvas
4. Se mete en el horno durante 25 minutos a temperatura 5-6 unos 200º
5. Y por último se desmolda y se espolvorea con azúcar glas.

Uvas bañadas en chocolate

Autora: M. Ángeles Fernández Jurado 5º
CEIP Antonio Checa Martínez. Torre del Mar,
Málaga. CURSO 2011/2012.

Ingredientes:

Chocolate negro, uvas negras, palos
de pinchito los que queráis.

Preparación:

1. Calentar el chocolate hasta que esté líquido
2. Lavar las uvas
3. Pinchar las uvas en los palos
4. Untar las uvas con el chocolate
5. Y una vez listo, meterlo en la nevera y esperar a que se ponga sólido

¡Y a comer!



Índice alfabético de recetas

A

Arroz con espárragos

B

Berenjena a la miel con escamas de queso

Berenjena con nueces

Berenjena frita

Berenjena frita con miel

Berenjena gratinada

Berenjena rellena

Berenjena rellena

Bizcocho de manzana

Bizcocho de plátano

Bocaditos de fruta

Brocheta de frutas

Brochetas de frutas

C

Calabacín a la crema de queso

Calabacín relleno

Calabacines rellenos

Carita de tomate

Chanquetes de la huerta con salmorejo

Cherigan

Congrio con tomate

Crema de calabacín

Crema de calabacín y zanahoria

Crema de espárragos

Crema de espárragos verdes con piñones

Crema de fruta "Sweet Cat"

Crema de pimientos verdes

Crepes de espárragos y jamón ibérico

Croquetas de berenjenas con jamón

E

Ensalada

Ensalada cateta

Ensalada cofrade

Ensalada de colores

Ensalada de escarola

Ensalada de lechuga con pollo

Ensalada de naranja

Ensalada veraniega

Ensaladilla de la axarquía

Erizo de manzana

Espárragos blancos con salsa

Espárragos, queso y jamón, alegran el corazón

Espárragos gratinados

F

Fantasía de melón con gelatina

Fichas de dominó

Fresas al chocolate

G

Gelatina de naranja, kiwi y limón

H

Helado de melón

Hojaldre de frutas

L

Lasaña de carne y calabacín

Lechugas al jugo

Lechugas rellenas

M

Macarrones con tomate

Mariposa de frutas

Melón con crema

Merluza en papillote

Montaditos de pimientos

Multifrutas

N

Naranjas al chocolate

P

Parrillada de verduras al ajo-perejil

Pastel de berenjena

Pastel de berenjas y calabacín

Pastel de chocolate con fresas

Peras al queso fresco

Peras al vino dulce

Pimientos del piquillo

Pimientos rellenos

Pimientos rellenos de carne

Pimientos rellenos de carne piñones y pasas

Pimientos rellenos de tortilla

Pisto al minuto

Pizza de espárragos

Índice alfabético de recetas

Pizza tropical
Politos de kiwi y chocolate
Pudín de espárragos
Pudin de fresas
Pudin de manzana

R

Revuelto de verduras con bechamel
Revuelto divertido
Rollito de lechuga con carne

S

Salmorejo
Salmorejo (2)
Salmorejo cordobés
Sandifrutas
Semifrio de peras con brie espumado
Solomillo con melón a la mostaza
Sopa fría de melón con brochetas
Sorbete de sandía
Sorpresa griega

T

Tarta de atún y tomate
Tarta de fresas
Tarta de fruta variada
Tarta de manzana
Tarta de manzanas
Tarta de naranja
Tarta de naranja (2)

Tarta de naranja (3)
Tarta de pera
Tarta de piña
Tarta de uva y queso
Tarta de uvas
Tomates rellenos de atún
Tomates rellenos con carne molida
Tomates rellenos de verduras en papillote
Tomates rellenos de verduras en papillote (2)
Tortilla de calabacín
Tortilla de espárragos
Tortilla de espárragos con queso
Tortilla de pimientos
Tortilla campera con verduras
Tosta

U

Uvas bañadas en chocolate

Z

Zumo de naranja con zanahoria



Plan de Consumo
de Fruta en
Las Escuelas





JUNTA DE ANDALUCIA

