



Taller de cocina “disfruta la fruta”

Desde la Escuela de hostelería IES. Mediterráneo estamos trabajando para promover nuestra dieta Mediterránea.

Nuestro objetivo es la difusión del modelo de Alimentación Mediterránea, desde el punto de vista



cultural y social, la importancia de seguir una alimentación sana y equilibrada unida a unos hábitos saludables.



Para este taller hemos organizado una pequeña cata de diferentes frutas para

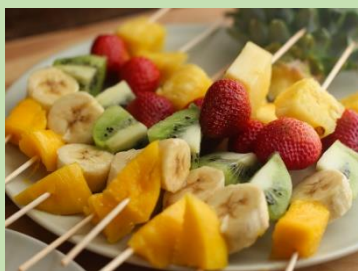
que los/as alumnos/as participantes identifiquen, degusten, y comprenda de la importancia de su consumo en nuestra dieta diaria.

Los/as alumnos/as de 1º de Cocina y gastronomía serán quienes organicen y realicen esta actividad junto a los /as alumnos/as de primaria del Centro educativo Mayor Zaragoza.

¿Cuáles serán las actividades?



- **Identificación de frutas.**
- **Clasificación de frutas de temporadas.**
- **Elaboraciones sencillas con frutas y otros ingredientes.**
 - **Brochetas de fruta**
 - **Smoothies (batidos saludables con frutas)**



SMOOTHIE DE PIÑA Y COCO



¿Te apasiona el sabor de la piña colada? ¿Quieres aprender a preparar batidos naturales, nutritivos y deliciosos? En ese caso, no te pierdas este suave smoothie de piña y coco con avena y miel.

Raciones: 4 | Dificultad: fácil | Tiempo preparación: 10 minutos

Ingredientes:

Para el smoothie:

- ½ piña
- 100 g de coco rallado
- Miel
- 65 g de avena
- 500 ml de leche
- 200 g de hielo pilé

Para la decoración:

- Triángulos de piña
- Coco rallado

Elaboración:

1. Pelamos la piña y la cortamos en cuadrados.
2. Colocamos los dados en un vaso de batidora, añadimos el coco rallado, la miel, la avena y vertemos la leche. Seguidamente, batimos.
3. Añadimos el hielo pilé y volvemos a triturar durante 3 minutos hasta conseguir una textura cremosa. Servimos en vasos.
4. Para la decoración, cortamos triángulos de piña con piel, los colocamos en el extremo del vaso, añadimos coco rallado y... ¡a disfrutar del buen tiempo!

SMOOTHIE DE POMELO Y MANGO



Te presentamos un exquisito batido que combina las vitaminas y las propiedades adelgazantes de los cítricos con un intenso sabor tropical: un irresistible *smoothie* de pomelo y mango. ¡Te encantará!

Raciones: 2 | Dificultad: fácil | Tiempo de preparación: 15 minutos + 3 horas

Ingredientes:

Para el *smoothie*:

- 1 pomelo
- 1 mango
- 1 plátano
- 20 g de semillas de chía
- 150 ml de leche de soja

Para la decoración:

- Triángulos de pomelo

Elaboración:

1. Cortamos el pomelo por la mitad, lo exprimimos y reservamos.
2. Pelamos el mango y lo cortamos en dados. Seguidamente, pelamos el plátano y lo partimos en ruedas. Congelamos durante 3 horas.
3. Una vez congelados, los incorporamos a un vaso de batidora junto a las semillas de chía, la bebida de soja y el zumo de pomelo. Trituramos hasta conseguir una mezcla homogénea.
4. Servimos en el recipiente que más nos guste, decoramos con un triángulo de pomelo y... ¡ya podemos disfrutar de este delicioso *smoothie*!

SMOOTHIE DE SANDÍA, FRESA Y PLÁTANO



Aprende a elaborar un exquisito batido de sandía, fresa y plátano. Además de proporcionarte vitamina C y potasio, ¿qué mejor que los batidos de frutas para combatir el calor? ¡Disfrútalo!

Ingredientes

- 500 gr. de sandía cortada sin corteza
- 250 gr. de fresones
- 2 plátanos
- El zumo de 1 lima
- 4 cubitos de hielo

NOTA: Si tenemos la fruta y la verdura en el frigorífico, serviremos un smoothie fresco y no hará falta enfriarlo. En caso contrario, lo serviremos con hielos.

Elaboración

1. Pelamos y cortamos en dados todos los ingredientes.
2. Los introducimos en un vaso americano o túrmix.
3. Incorporamos los hielos, el zumo de lima y un poco de agua fría.
4. Batimos y servimos.