



Recetas elaboradas con productos de temporada y proximidad

Plan Escolar de Consumo de Frutas y Hortalizas

Curso 2017/2018



JUNTA DE ANDALUCÍA



Creciendo en Salud



Recetario de mi clase

Las tres “Recetas elaboradas con productos de temporada y proximidad” que se recogen en este Recetario de clase, han sido realizadas por alumnado del grupo-aula EDUCACIÓN INFANTIL 4 AÑOS y seleccionadas de forma participativa para conformar el “Recetario de mi clase”.

Han sido elaboradas en clase mediante un taller de recetas y en colaboración de algunos padres/madres. Se dividirá la clase en 3 equipos y en cada uno habrán 2 familiares que asesorarán a los niñ@s sobre lo que deben hacer.

Previamente me reuní con los familiares para explicarles las recetas y los utensilios necesarios para realizarlo.





Receta nº 1:

Nombre de la receta: CASTILLO DE DOÑA FRESA Y DON MANZANO

Ingredientes: - 1 Sandía alargada y grande

- 3 Manzanas

- 10 Fresas

- 5 Kiwis





Elaboración: "Describe la elaboración paso a paso."

- 1.- Se corta horizontalmente la sandía ovalada, quitando la parte de arriba (1/3 de la altura de la sandía) y dejando la de debajo en una proporción de 2/3 de la altura.
 - 2.- Luego vaciaremos la sandía de 2/3 y la colocaremos en una bandeja. Los niñ@s harán bolitas de sandía que servirán para rellenar parte de la sandía.
 - 3.- Un adulto realizará 4 torres, las almenas, la puerta y las ventanas del castillo.
 - 4.- Otro adulto pelará los kiwis y cortará a rodajas, a las fresas les quitará las hojas y cortará 3 de ellas en láminas y el resto en trozos pequeños. Luego pelará las manzanas y la cortará en dados.
 - 5.- Se vaciará la proporción de sandía pequeña y se usará el interior para realizar las banderas del castillo y la cáscara se usará para terminar el castillo. Parte de la cáscara será el puente levadizo que se decorará con láminas de fresa. Y la otra parte de la cáscara de la sandía para finalizar el interior del castillo.
 - 6.- Se dividirá la sandía en su interior en 3 partes. En una los niñ@s colocarán las bolas de sandía, en otra los dados de manzana y en el último tercio colocarán los trozos pequeños de fresa.
 - 7.- Una vez terminado el interior se rodeará la sandía con un azúcar azulado que será el agua del foso que rodea el castillo (de unos 2cm de ancho). A continuación colocarán las rodajas de kiwi alrededor del azúcar como si fuese la hierba que rodea al foso y al castillo.
 - 8.- Realizarán 8 triángulos con la sandía que sacamos del tercio de arriba y colocaremos 2 en cada una de las 4 torres del castillo, con ayuda de palitos de madera.
 - 9.- Por último colocaremos el trozo de cáscara que cortamos para el puente levadizo y sobre ella colocaremos las láminas de fresa.
 - 10.- Ahora pasamos a rellenarla. Se divide en tres zonas que se rellenan de las tres frutas troceada: manzanas, fresas y sandía.
- 
- 



Productos de temporada incluidos en esta receta: Fresas, manzanas, kiwi.

Productos de proximidad incluidos en esta receta: Sandía

Imagen: "Poner dos imágenes, una del proceso de elaboración de la receta y otra (si la hubiera) de la receta original escrita por el alumno o alumna (máx. 2 Megabyte por imagen). "





Receta nº 2:

Nombre de la receta: Pizza de sandía

Ingredientes: - Sandía

- Fresas

- Manzana

- Kiwi

- Yogurt





Elaboración: "Describe la elaboración paso a paso."

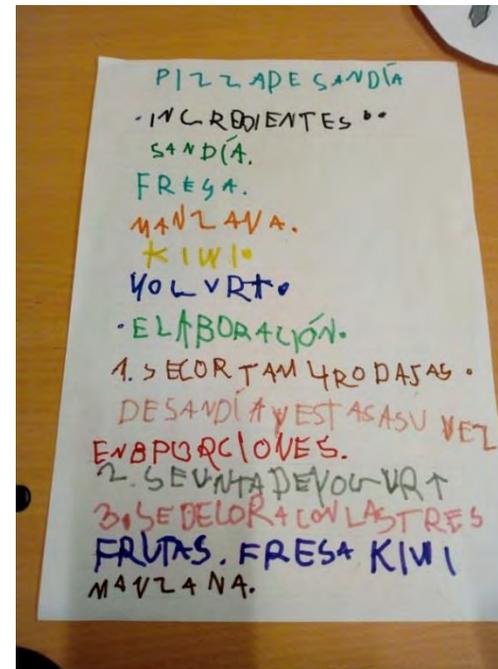
- 1.- Se cortan 4 rodajas de sandía y estas a su vez en 8 porciones.
- 2.- Se unta de yogurt natural.
- 3.- Se decora con las tres frutas: fresa, kiwi y manzana.



Productos de temporada incluidos en esta receta: Fresas, manzanas, kiwi.

Productos de proximidad incluidos en esta receta: Sandía

Imagen: "Poner dos imágenes, una del proceso de elaboración de la receta y otra (si la hubiera) de la receta original escrita por el alumno o alumna (máx. 2 Megabyte por imagen)."





Receta nº 3:

Nombre de la receta: Torre Eiffel de verduras

Ingredientes: - Zanahorias con hojas (un manojo)
- Tomates Cherry (una cajita)
- Pepino (1/2 pepino pequeño)





Elaboración: "Describe la elaboración paso a paso."

- 1.- Se cortan los dos extremos de las zanahorias. Se reservan las hojas y los trozos desechados.
- 2.- Se hace la torre uniando con palillos. Se forman 3 pisos y en la punta se coloca el trozo de pepino.
- 3.- A lo largo de la torre y sobre la zanahoria se pinchan con palillos los tomatitos; de abajo hacia arriba.
- 4.- Una vez terminada, se cogen las hojas de zanahorias y se atan al trozo de zanahoria de manera que se asemejen a árboles.





Productos de temporada incluidos en esta receta: zanahoria, pepino y tomate cherry

Productos de proximidad incluidos en esta receta:

Imagen: "Poner dos imágenes, una del proceso de elaboración de la receta y otra (si la hubiera) de la receta original escrita por el alumno o alumna (máx. 2 Megabyte por imagen). "

