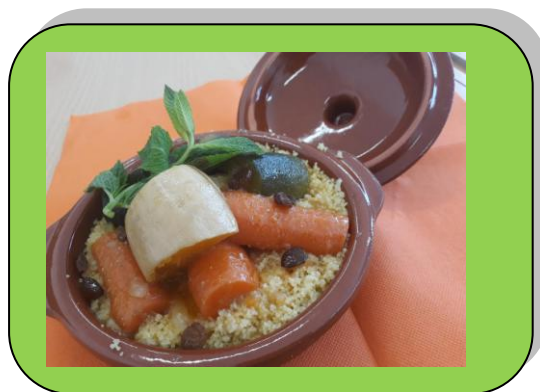




¡¡¡NUESTRAS MEJORES RECETAS!!!



CEIP MIGUEL DE CERVANTES (MÁLAGA)





CONCURSO DE RECETAS:

CATEGORÍA A:

1. SALMOREJO DE FRESAS:

INGREDIENTES: (Para 6 personas)

- 100 g de aceite de oliva.
- 1/2 diente de ajo.
- 600 g de tomate maduro en trozos.
- 400 g de fresas.
- 1 cucharadita de sal.
- 100 g de miga del día anterior.
- 10-15 g de vinagre de Jerez.
- 3 huevos cocidos.
- Picatostes.



PREPARACIÓN:

- Lavar bien las fresas y los tomates.
- Partir en trozos e introducir en un recipiente junto con la sal y el ajo.
- Triturar con la batidora.
- Añadir la miga, mezclar bien y volver a triturar.
- Añadir el aceite y el vinagre, emulsionar y triturar hasta obtener la textura deseada.
- Decorar con el huevo cocido y los picatostes.



PRODUCTOS DE TEMPORADA:

- Tomate.

PRODUCTOS DE PROXIMIDAD:

- Tomates, ajos y aceite de oliva.





2. TRIO DE SMOOTHIES: (seis vasos)

INGREDIENTES:

VERDE LIGERO	AMARILLO TROPICAL	NARANJA- PERA
-100 g de hoja de espinaca fresca. -300 g de pulpa de melón de piel de sapo en trozos. -400 g de piña fresca en trozos. -300 g de uvas blancas sin semillas. -Un pellizco de sal. -200 g de cubitos de hielo. -Una cucharada de azúcar (opcional).	-300 g de piña fresca en trozos. -200 g de mango maduro en trozos. -20 g de zumo de limón. -1 yogurt natural. -200 g de cubitos de hielo	-150 g de zanahoria. -3 naranjas peladas, sin piel blanca ni pepitas. -1 pera pelada, sin semillas). -20 g de zumo de limón. -1-2 cucharadas de azúcar (opcional). -200 g de cubitos de hielo.



PRODUCTOS DE TEMPORADA:

-Zanahorias, limón, naranja, pera, piña y plátano.

PRODUCTOS DE PROXIMIDAD:

-Espinacas, melón, naranjas y limones.

PRE-

PARACIÓN: Mezclar todos los ingredientes en una batidora y batir hasta alcanzar una textura suave, añadir los hielos y repartir los smoothies en vasos.





3. CUSCÚS:

INGREDIENTES: (6 personas):

- 300 g de sémola de cuscús.
- 330 g de agua.
- 10 g de zumo de limón.
- 1 cucharadita de perejil seco.
- 1/4 de cucharadita de canela.
- 1/2 de cucharadita de comino molido.
- 30 g de uvas pasas.
- Un pellizco de sal.
- 30 g de aceite de oliva.
- 200 g de cebolla partida en trozos grandes.
- 200g de calabaza troceada.
- 70 g de zanahoria pelada y partida en trozos grandes.
- Un calabacín.
- Aceite de oliva.
- 400 g de pechuga de pollo cortada en dados.





PREPARACIÓN:

- Ponemos la sémola de cuscús en un bol grande, regamos con aceite de oliva, añadimos un poquito de agua, mezclamos todo bien y reservamos.
- Echamos en un recipiente el agua, el zumo de limón, el perejil, la canela, el comino, las pasas, un pellizco de sal y el aceite, y removemos bien.
- Añadimos la mezcla al cuscús, y lo dejamos reposar.
- En una cazuela con aceite, ponemos el pollo, la zanahoria, la calabaza, la cebolla y el calabacín. Añadimos agua y dejamos cocer.
- Ponemos encima de la cazuela en el recipiente especial para cuscús, el cuscús que habíamos dejado reposar, para que se haga con el vapor.
- Cocemos las verduras y el pollo aproximadamente 20 minutos.
- Emplatamos y servimos.

PRODUCTOS DE TEMPORADA:

-Zanahorias, limón, calabaza, cebolla y calabacín.

PRODUCTOS DE PROXIMIDAD:

- Zanahorias, limón, calabaza, cebolla, calabacín y aceite de oliva.





CATEGORÍA B

4. ENSALADA CON FRUTOS SECOS:

INGREDIENTES:

- 1 Lechuga
- 3 tomates
- 1 bote de maíz
- Zanahoria
- 3 latas de atún
- Queso fresco de Burgos
- 1 Puñado de pasas
- 1 Puñado de nueces peladas
- Aceite
- Vinagre

PRODUCTOS DE TEMPORADA:

-Zanahorias.

PRODUCTOS DE PROXIMIDAD:

-Lechuga, tomate, maíz y aceite.





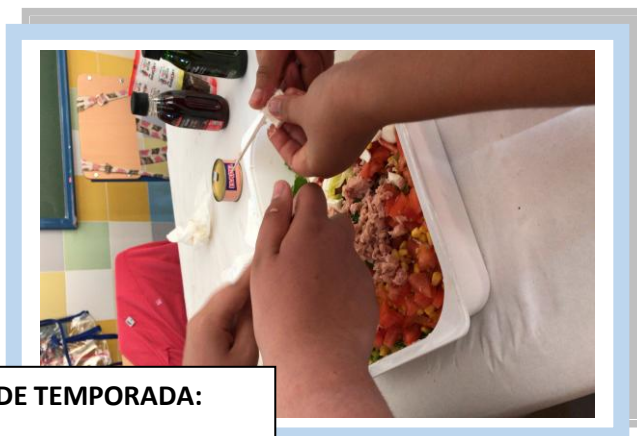
PREPARACIÓN:

En primer lugar, lavamos las verduras y el recipiente donde vamos a realizar la ensalada. Por otro lado, vaciamos de líquido los botes y las latas.

Ahora, cogemos los cuchillos y cortamos la lechuga, los tomates y el queso en trocitos muy pequeños.

Lo vertemos todo en la ensaladera y también el maíz, la zanahoria, las pasas y las nueces. Cuando tenemos todos los ingredientes en la ensaladera, condimentamos a nuestro gusto y removemos bien.

¡Ya sólo queda disponer la ensalada en platos y a comer!



PRODUCTOS DE TEMPORADA:

-Zanahorias.

PRODUCTOS DE PROXIMIDAD:

-Zanahorias, aceite de oliva, tomate y lechuga.



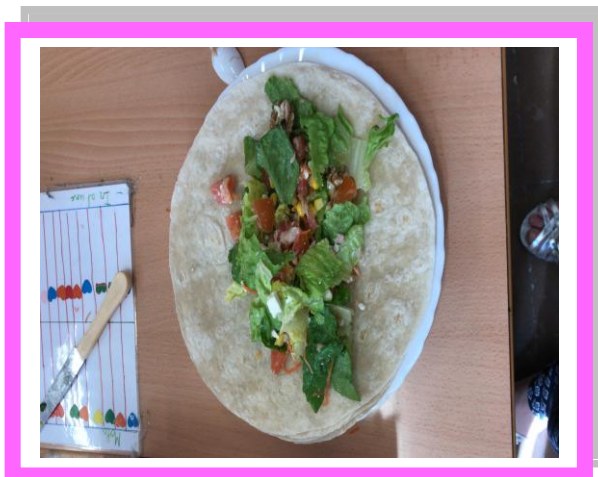


5. ROLLITO VEGETAL CON QUESO:

INGREDIENTES:

- 1 Lechuga.
- 3 tomates.
- 1 bote de maíz.
- 1 bote de zanahoria.
- Queso fresco de Burgos.
- 12 tortillitas de maíz.
- Salsa de yogurt.

PREPARACIÓN:



En primer lugar, lavamos las verduras y el recipiente donde vamos a realizar la mezcla de ingredientes para el relleno de los rollitos. Por otro lado, vaciamos de líquido los botes y las latas.

Después, cogemos los cuchillos y cortamos la lechuga, los tomates y el queso en trocitos muy pequeños. Lo vertemos todo en el recipiente y también el maíz y la zanahoria. Una vez que están todos los ingredientes, echamos la salsa de yogurt y lo mezclamos todo muy bien. Por último, calentamos durante un minuto las tortitas en el microondas, las sacamos y ya las rellenamos y hacemos el rollito.

¡Los rollitos vegetales están buenísimos!

PRODUCTOS DE TEMPORADA:

-Zanahorias.

PRODUCTOS DE PROXIMIDAD:

-Zanahorias, aceite de oliva, tomate y lechuga.





6. PESCADITOS DE LA HUERTA:

INGREDIENTES:

- 1 Kg de judías verdes.
- 5 huevos.
- Leche.
- Harina.
- Aceite.
- Sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

- Mezclar en un bol los huevos, la harina, la sal y la pimienta, hasta que quede una masa espesa.
- Cocer las judías verdes en agua con sal, escurrirlas y añadirlas a la masa.
- Rebozar, freír y servir.
- ¡Buen provecho!



PRODUCTOS DE TEMPORADA:

-Judías verdes.

PRODUCTOS DE PROXIMIDAD:

-Judías verdes y aceite de oliva.





Las seis "Recetas elaboradas con productos de temporada y proximidad" que se recogen en este recetario, han sido realizadas en varios grupos interactivos, por todo el alumnado del centro, y seleccionadas de manera participativa. Se han seleccionado las tres mejores recetas de cada categoría.



Proceso seguido para la elaboración del recetario

Paso a paso de la actividad / Inclusión en el Plan de Actuación / Integración curricular de la actividad / Participación Profesorado / Implicación de la familia en el desarrollo del concurso / Difusión del Concurso Recetario en el centro...

CONCURSO DE RECETAS:

El CEIP Miguel de Cervantes, es un centro de compensatoria que funciona como Comunidad de Aprendizaje, por lo que se ha decidido trabajar, el concurso de recetas, a modo de aulas interactivas. Desde la coordinación del Plan Creciendo en Salud, se plantea la actividad al equipo docente, que la irá integrando en el currículum, y partiendo de las directrices del Plan de Actuación, de la siguiente manera:

-Infantil:

- Se ha enlazado con consumo de alimentos saludables a partir del proyecto "Las Abejas". (Pasando de la miel, a otros productos beneficiosos).
- Se fomenta el consumo de frutas de temporada a través de los frutipuntos: cada alumno recibe un punto cada vez que traiga fruta para desayunar. Los puntos los puede canjear por fichas, privilegios, tiempo de juego...)
- A través de imágenes, se enseña a diferenciar y separar los alimentos saludables de los nocivos.
- Se ha trabajado el huerto escolar: semilleros, siembra y riego de diferentes vegetales.
- Se ha realizado un collage, dentro de un plato, en el que los alumnos deben elaborar un menú equilibrado.
- Se orienta sobre cómo se debe cocinar y sobre los hábitos de higiene.
- Las familias son invitadas a contestar un cuestionario sobre la manera de alimentarse de antaño.
- Se ha organizado una salida al mercado del barrio para comprar los ingredientes de las recetas.
- Se les invita a realizar una receta con sus familias y a compartirla con el grupo.

-Primero y segundo de primaria:

- Se ha trabajado de manera curricular en el área de naturales.
- Se incide en el fomento del consumo de alimentos saludables a través de charlas y con el uso del frutómetro, cuyo funcionamiento es similar al de los frutipuntos.
- Se ha trabajado el huerto escolar: semilleros, siembra y riego de diferentes vegetales.
- Se ha trabajado vocabulario, nombre e imágenes de alimentos, frutas y verduras locales y de temporada.

- Se ha jugado con la pirámide de los alimentos (velcros), enseñando la diferencia entre cereales, frutas, verduras, lácteos, proteínas, dulces y grasas. También de manera sensorial, distinguiendo entre dulce y salado.
- Se orienta sobre cómo se debe cocinar y sobre los hábitos de higiene.
- Se ha organizado una salida al mercado del barrio para comprar los ingredientes de las recetas. (Se trabaja curricularmente el dinero y unidades de medida)
- Se les invita a realizar una receta con sus familias y a compartirla con el grupo.

-Tercero y cuarto de primaria:

- Se ha trabajado de manera curricular en el área de naturales.
- Se incide en el fomento del consumo de alimentos saludables a través de charlas y con el uso del frutómetro, cuyo funcionamiento es similar al de los frutipuntos.
- Durante unas semanas los alumnos han hecho un registro de los desayunos y los almuerzos que han realizado, y a partir de ahí han hecho un mural clasificatorio.
- Se ha trabajado el huerto escolar: semilleros, siembra y riego de diferentes vegetales.
- Se ha trabajado la pirámide de los alimentos.
- Se trabajan las unidades de medida.
- Se les invita a realizar una receta con sus familias y a compartirla con el grupo.

-Quinto y sexto de primaria:

- Se ha trabajado en grupos interactivos y a través de tertulias dialógicas.
- A partir de un video se abre el debate sobre la importancia de llevar una dieta equilibrada y saludable (<https://www.youtube.com/watch?v=QeXzKg95H8c>)
- Se invita a los alumnos a la reflexión a través de la tertulia dialógica y se tratan, entre otros temas, los desórdenes alimenticios. Se evidencia una importante toma de conciencia con el tema tratado.
- Se orienta sobre cómo se debe cocinar y sobre los hábitos de higiene.
- Se trabajan las unidades de medida.
- Se les invita a realizar una receta con sus familias y a compartirla con el grupo.

Una vez realizado el trabajo curricular previo, se decide, de manera democrática, las recetas que van a representar a cada grupo, y que se elaborarán con la colaboración de toda la comunidad educativa (familias, maestros y alumnado) a modo de aula interactiva, o talleres rotativos, el día 11 de mayo.

Vienen a colaborar, en la realización de los talleres de cocina, algunas familias, además de voluntarios de la universidad, y de la Caixa.