

RECEPTARI

La Pinaeta





ÍNDICE



- 1 - FLOR DE FRESAS (INFANTIL 3 AÑOS)
- 2 - WATERMELON PIZZA (INFANTIL 4/5 AÑOS)
- 3 - ENSALADA DE PASTA (1º PRIMARIA)
- 4 - SANDWICH DIVERTIDO (2º PRIMARIA)
- 5 - PA INTEGRAL ÀRAB (3º PRIMARIA)
- 6 - ENSALADA D'ARRÒS (4º PRIMARIA)
- 7 - DESAYUNO SALUDABLE (5º PRIMARIA)
- 8 - MILFULLES D'ESPINACS I FORMATGE (6º PRIMARIA)

FLOR DE FRESAS



INGREDIENTES

FRESAS

PLÁTANOS

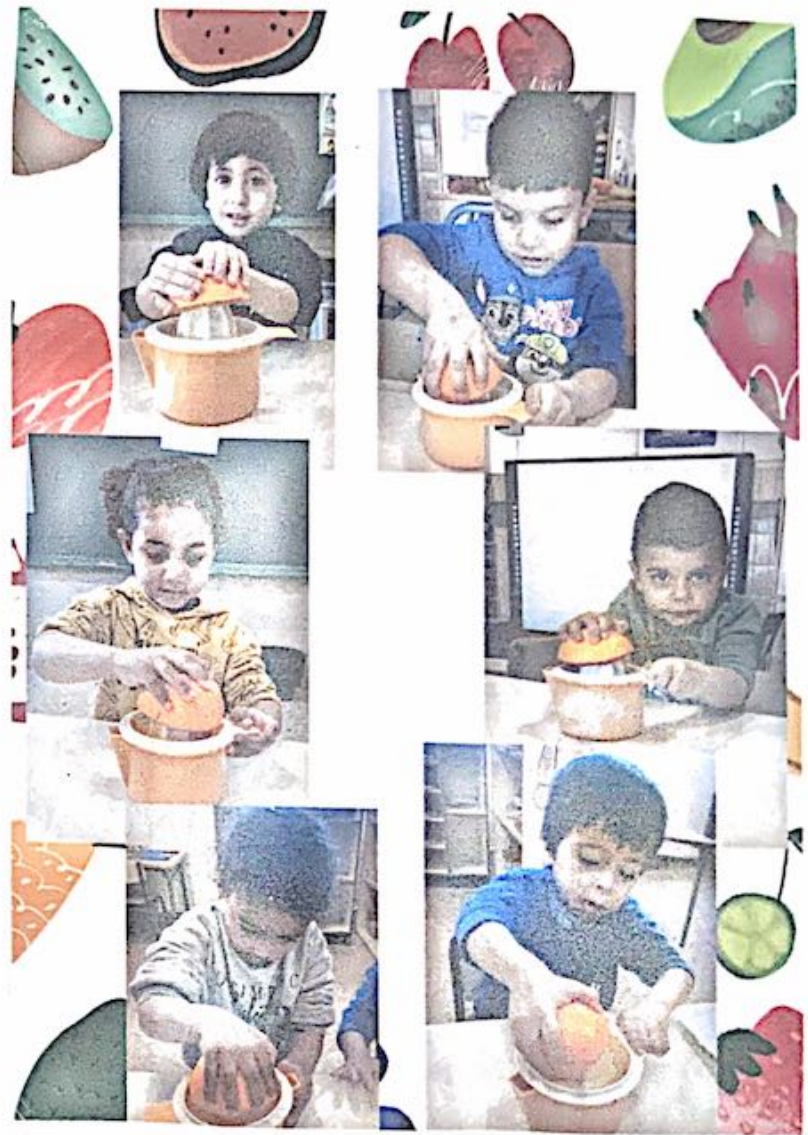
NARANJAS

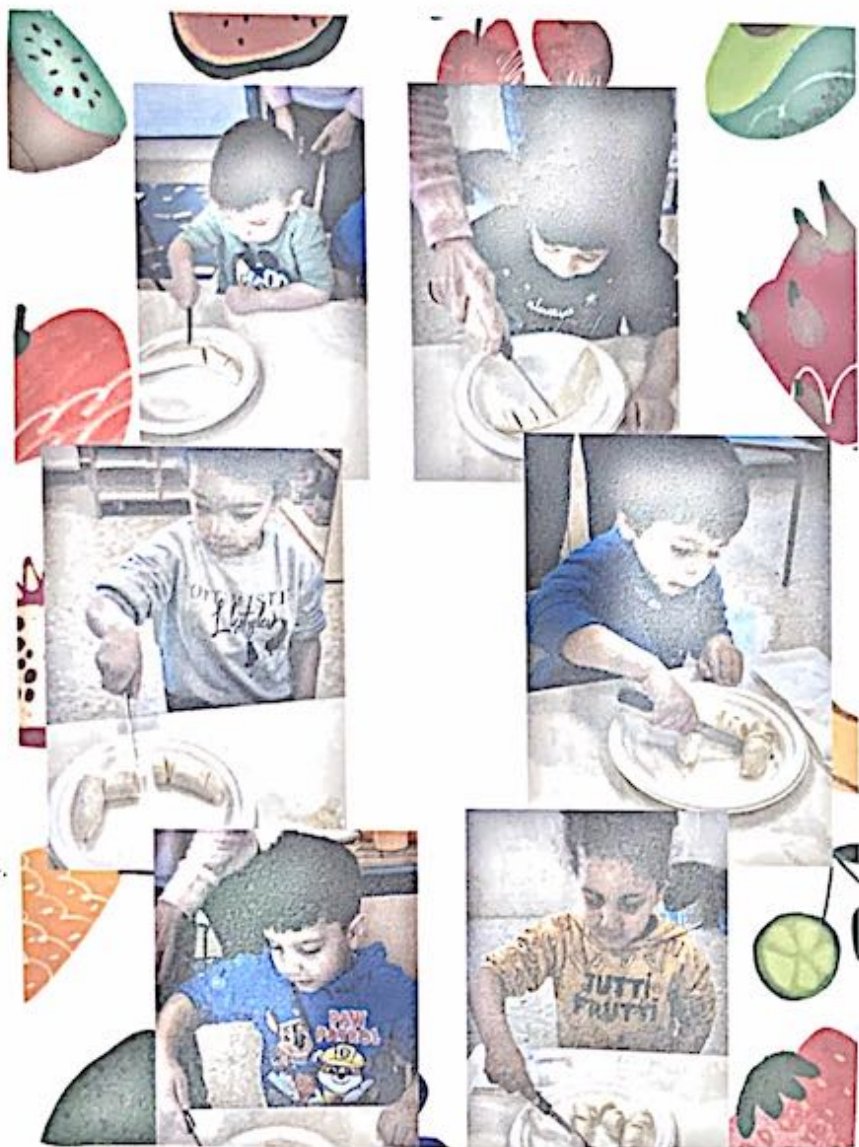
TORTITAS

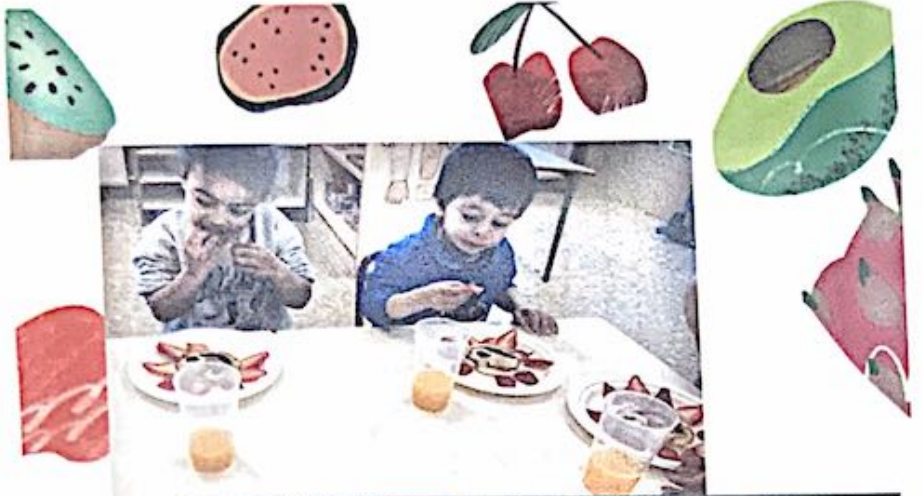
MARIA SARA
DANIEL XANA
SONDOUS GERALT
ANTONIO

ELABORACIÓN

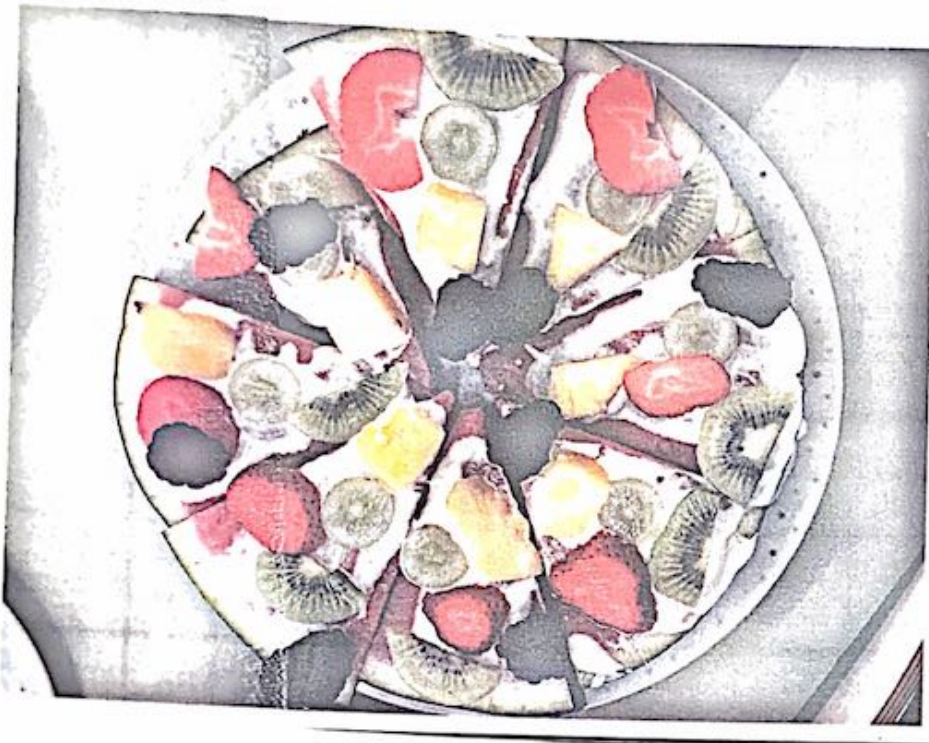
CORTAMOS LAS FRESAS Y LOS PLÁTANOS EN LÁMINAS. PONEMOS LAS FRESAS ALREDEDOR DE LA TORTITA, COLOCÁNDOLAS COMO SI FUERAN PÉTALOS. LUEGO CON DOS LÁMINAS DE PLÁTANO HAREMOS LOS OJOS Y LOS PONEMOS EN LA TORTITA. POR ÚLTIMO, HAREMOS UNA SONRISA CON SIROPE DE CHOCOLATE.







WATERMELON PIZZA



- 1 RODAJA DE SANDÍA
- 1 RODAJA DE PIÑA
- 12 UVAS
- 2 KIWIS
- 1 PUÑADO DE MORAS
- 4 FRESAS
- YOGUR NATURAL

Recetario Pinaético

Rayan ALEGRIA
CLARA OAH A BUTHANA
FINN YATHA A
AMINA A
MIBEL OUTM ANE
EDUARDO
INES
AJJELA



ELABORACIÓN

- 1- LAVAR LA FRUTA
- 2- CORTAR UNA RODAJA DE SANDÍA Y DIVIDIRLA EN PORCIONES
- 3- QUITAR LAS PEPITAS DE LA SANDÍA
- 4- PELAR Y CORTAR EL RESTO DE FRUTAS
- 5- EXTENDER YOGUR SOBRE LAS PORCIONES DE SANDÍA



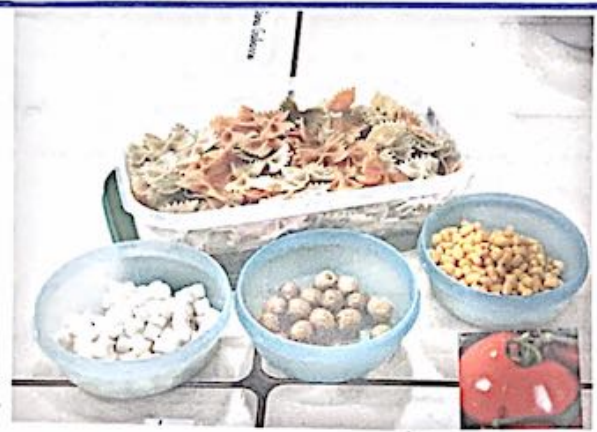
6- AÑADIR LOS TOPPINGS DE FRUTA EN LAS PORCIONES DE SANDÍA



7- DISFRUTAR



ENSALADA DE PASTA



Ingredientes



3 maiz



1. pasta de colores



5 queso

1° PRIMARIA

Erika Ximabai

Daniel

Jose t.

Talia

Edu

Famara

Jose c.

Sara

Yumara

Manuel

Antonia

Estian

Arhio



4. oli vos



2. tomates cherry

Elaboración



¡Vamos a pasta

¡Vamos los tomates

¡Vamos los ingredientes

¡que aproveche!



SANDWICH DIVER TIDO




2º CURSO

Desi Alae
Ikhlas
Alison
Sulamita Hugo
Miguel
Iaroslav
Bautista
Cristobal
Eliza
Enrique
Uriel

INGREDIENTES

Pan molde, queso cheddar.

Plátanos, Kiwi, Fresas.

Crema cacahuete, queso de untar.

Aarándanos.

Recetario Pinaético



1º) Tostamos el pan de molde para que quede crujiente. Puede ser en tostadora o en horno.

2º) Untamos la crema en el pan

3º) Cortamos el plátano y cortamos 3 trozos: uno para la boca y 2 para las orejas. Colocamos los arándanos en ojos y nariz.



¡ Listo para comer!
Sano, dulce y sano.

Recetario Pinaético

PA INTEGRAL ÀRAB



INGREDIENTS PER A FER PA ÀRAB

- 300 GRAMS DE FARINA.
- 100 DE FARINA INTEGRAL
- 100 DE FARINA DE BLAT DURO.
- 100 GRAMS DE MASSA MARE O LLEVAT DEL SUPERMERCAT (25 GRAMS).
- 330 GRAMS D'AIGUA.
- 12 GRAMS DE SAL.
- 12 GRAMS DE SUCRE

3R PRIMARIA



David

Jodi

ALEX

AS

Raimon

ROBT

SARAH

Fabrice

Mohamed

Mery

Kamel

Recetario Pinaético

1R PAS.

- En primer lloc hem de barrejar tots els ingredients en un bol, es a dir: la farina, l'aigua, la massa mare (o llevat del supermercat, 25 gr. aproximadament), la sal i un poc de sucre.

→ És millor que l'aigua estiga templada perquè així el llevat fermenta més ràpid.



2N PAS

2. Comença el procés d'amasar. Uns 15 minuts aproximadament o pot repetir-se varies vegades fins que la farina no es pegue a les mans.



→ També podem porsar-nos un poc d'oli en les mans per evitar que la massa es pegue a les mans



3R PAS

3. El tercer pas és donar forma i deixar reposar el pa per a que la massa fermente.



→ Hauràs de tindre paciència.



4T PAS

Finalment **enforem** el pa. Per això primer ho enforem uns 20 min per baix i a continuació uns 20 min per dalt.



EL PA ESTÀ LLEST!!



Recetario Pinaético



L'ABORACIÓ:



1. ESCLAFI els grans d'all (amb pell) amb la fulla del ganivet i ofega'ls en una cassola amb un parell de cullerades d'oli. Afegeix l'arròs, ofega'l breument, aboca l'aigua (la mateixa quantitat que d'arròs), assaona i tapa-ho. Cuiha-ho durant 10 minuts. Retira-ho a una font, escampa-ho una mica i deixa que es refredi.

2. Calfa un cassó amb aigua, afegeix els pèsols, assaona i cou-los durant 10 minuts. Retira i reserva'ls. Lava l'enciam, seca, talla-la en juliana fina i reserva-la.

3. Calfa una paella amb un parell de cullerades d'oli. Trencja els ous a un bol, assaona i bat-los bé. Aboca'ls a la paella i qualla'ls (pels 2 costats) fins a aconseguir una truita fina. Talla-la en daus i reserva-la.

4. Pica la ceba tendra en daus i posa-la en un bol gran. Afegeix l'arròs, els pèsols, els trossos de truita i les tomaques tallades per la meitat. Amaneix amb oli, vinagre i sal, i mescla bé.

5. Talla els pals de surimi en tres trossos, afegeix-los i torna a mesclar suavement.

6. En el moment de servir amaneix l'enciam amb un polsim de sal, unes gotes de vinagre i un poquet d'oli.

7. Reparteix l'enciam en la base de 4 plats i col·loca damunt l'ensalada d'arròs. Adorna'ls amb unes fulles de julivert.



DESAYUNO

SALUDABLE



INGREDIENTES

- Leche.
- Pan integral.
- Tomate.
- Aceite de oliva.
- Proteína: atún, huevos, queso, jamón, aguacate...
- Fruta variada: plátano, fresas, arándanos, manzana...

Recetario Pinaético

CURSO 5º Primaria

Hajar Haitam Elias Iker Hanan
David
Walter Zayneb Joel Massimo Haley
Carmen Raúl Juan Alessio
Demian aleg Luisa
Manuel



Alicia

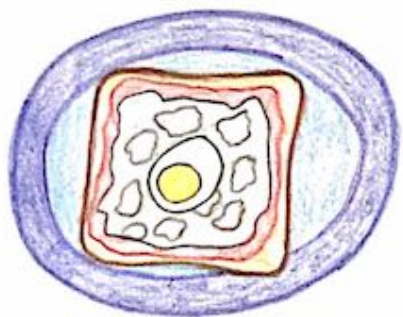
ELABORACIÓN



- Poner la leche en el vaso.



- Cortar el tomate y rallarlo, luego añadir un poco de sal y aceite de oliva.



- Poner en la rebanada de pan en la tostadora. Añadir encima el tomate rallado y completar la tostada con la proteína que más te guste (huevo, atún, jamón...)

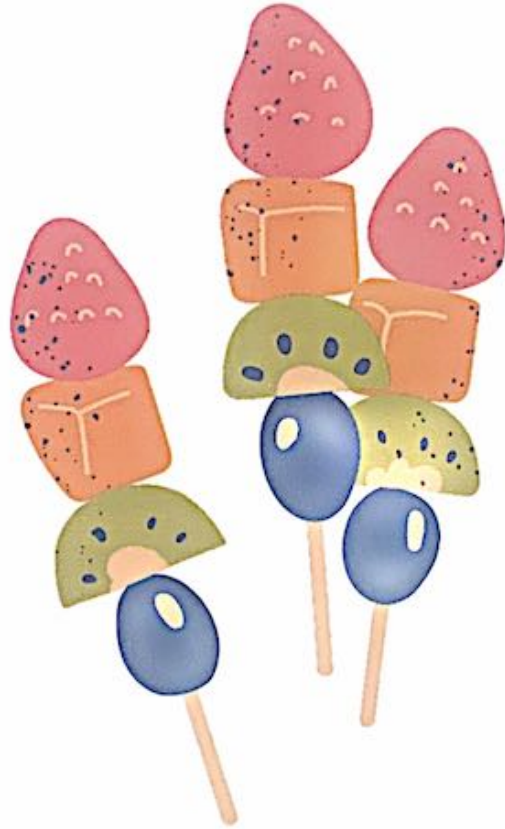
- Lavar, pelar y trocear la fruta. Decorar el plato con fruta.



¡BUEN PROVECHO!







MILLELLES D'ESPINACS i FORMATGE



INGREDIENTS.

1. Dos paquets (200g) de formatge ratllat mozzarella.
2. Formatge
3. Un poc d'oli d'oliva
4. Sal
5. Pebre
6. Una ceba gran
7. 300g d'espínacs
8. Dos paquets (260g) de massa fresca de pasta de fill.
9. Un ou.

Antonio José

GÉ DE PRIMÀRIA

Ezequiel

ESMUTRAIDA

Miguel

Yasmín

Maria

Ramón

MARIAM

KLIVO

Elías
Damián

Mariana
Jan Pector

Taymara

Felipe
MARCOS

Tamara S.

Joshua.

etc
MARÁNGELES



ELABORACIÓ



Primer, talem a trossets una mica de ceba. Després en una paella, hi afegim oli d'oliva i esperem que s'escafe. Posem la ceba i esperem que es daure una mica. Després, afegim els espinacs i esperem que es cuine. Estenem la làmina de pasta de Jull sobre una safata de forn i talem per la meitat. A cada meitat li fem tallcs en diagonal a cada lateral deixant un forat al centre per passar el farcit. Al llarg, al centre de cada pasta de Jull posem el formatge ratllat i les verdures. Després, salpelem al gust. Anem intercalant les tires de pasta de pull que hem tallat, formant una trena i embolicant bé el farciment.



És important que els extrems queden ben segellats.

Pintem la trena per sobre amb un ou batut i la portem al forn preescalfat a 190°C durant 20-25 min, fins que estiga ben daurada.

Es pot servir al moment o deixar que refredi, al teu gust.

▫ IDEA DE LA CLASSE DE 6è: a més de amb verdures, aquesta recepta pot fer-se amb carn (porc, pollastre...) , amb peix (besuga o gambes) o solament amb formatge i tomata. També es pot fer una trena dolça amb xocolata o crema per als més llepols!

