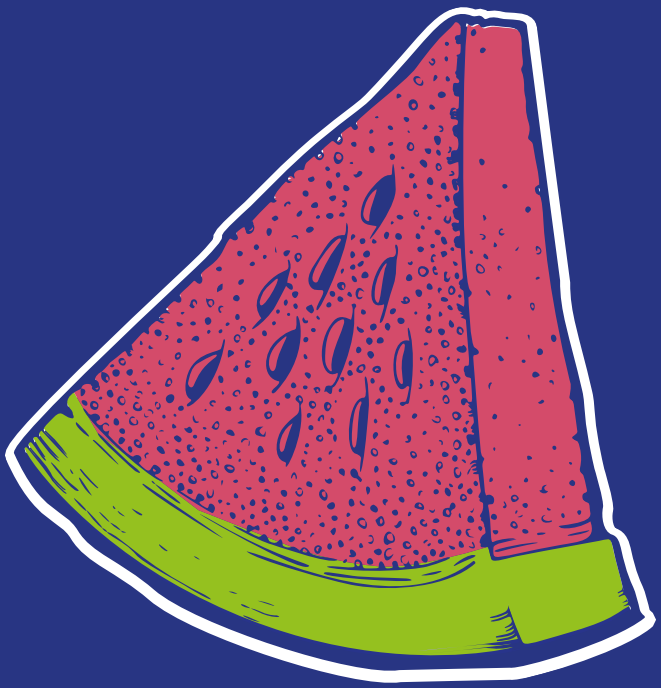


Receptari
Master Postres
Cervantes

Aquesta publicació ha sigut realitzada dins del projecte: **Alimentar és educar: construint nous models d'alimentació escolar** amb el recolzament finançer de la Generalitat Valenciana. El contingut d'aquesta publicació és responsabilitat exclusiva de **Justícia Alimentaria** i no reflecteix necessariament l'opinio de la Generalitat Valenciana.

JUSTÍCIA ALIMENTÀRIA

GENERALITAT VALENCIANA
Conselleria de Agricultura, Desarrollo Rural, Emergencia Climática y Transición Ecológica

GENERALITAT VALENCIANA
Conselleria de Participació, Transparència, Cooperació i Qualitat Democràtica

AMPA C.P. CERVANTES

INTRODUCCIÓ
Receptari Master Postres Cervantes

Vivim en un entorn obesogènic on el món que ens envolta ens impulsa a prendre decisions alimentàries que afecten directament a la nostra salut a través de la publicitat, dels reclams, les imatges publicitàries, els regals...La obesitat i el sobrepès infantil són un problema de salut pública que en el nostre territori arriba a nivells molt preocupants: suposa que 1 de cada 3 infants de entre 12 i 14 anys presenta excés de pes, mentre que el grau d'afectació es del 25% en xiquets i xiquetes de 6 anys d'edat, segons les últimes dades de la Fulla de Seguiment Infantil de la Conselleria de Sanitat.

Consumim molt més sucre del que està recomanat: segons l'informe de consum de 2016, la població espanyola consumeix 111,2 g de sucre diaris, quan el màxim marcat per la OMS és de 25 g al dia; això vol dir que consumim 4,5 vegades més del que ens recomanen les autoritats sanitàries. Pel contrari, consumim 226 g de verdura diaris, quan hauria de ser 600 g, i de fruita 270 g. quan hauríem d'arribar a 500 g.

El sucre refinat es troba en multitud de productes de la indústria alimentària: llepolies, begudes refrescants, brioixeria, pans de motlle, salses preparades, cereals de desdejuni, conserves...el consum excessiu de sucres té greus conseqüències per a la salut:

- Afecta als ossos, ja que afavoreix l'excreció urinària de calci i els debilita contribuint a la osteoporosi
- Promou infeccions i ens fa més propenses a partir-les
- Genera canvis en els estats d'ànim i híper-excitació
- Facilita la caries dental
- Al ser molt calòrics afavoreix l'excés de pes i l'increment de grassa corporal

Des de les escoles podem fer moltes coses per combatre aquesta problemàtica. Prohibir la distribució de llepolies a les aules, fer campanyes de conscienciació al voltant de la problemàtica del sucre, limitar els postres ensucrats en els menjadors escolars, promoure festes escolars sense begudes ensucrades, declarar-nos una escola lliure de sucres, i mil accions que puguen contribuir a posar fre a aquesta tendència, i on l'escola pública deuria ser un referent.

Des del programa Alimentar és Educar, portem anys treballant amb les AFAS i les comunitats educatives de les escoles valencianes per promoure un model d'alimentació escolar més sostenible i saludable. Hem fet escoles de formació per a les famílies, tallers de cuina de temporada, visites a experiències agroecològiques, hem promogut criteris per fomentar menjadors escolars més sostenibles, hem treballat amb les empreses de restauració col·lectiva, amb les comissions de menjador...

Aquest receptari de postres saludables és un dels resultats d'aquest treball i s'ha pogut fer gracies a la col·laboració i la participació de les famílies del CEIP Cervantes de València. Per desenvolupar aquesta idea vam començar amb el llançament d'uns vídeos de promoció per donar visibilitat als actors que tenen que veure amb el menjador escolar (equips de cuina, equips de monitoratge i membres de la comissió de menjador de l'AFA), la base promotora que ha generat aquest concurs de receptes on posem en valor que es poden acabar els àpats d'una manera més saludable, reduint o eliminant el contingut de sucres afegits de les nostres preparacions, donant molta presencia a les fruites de temporada i aconseguint fugir de les opcions ensucrades que ens proposa la industria alimentària.

Per que podem endolcir-nos la vida d'un altra manera, sense comprometre la nostra salut i la del planeta!

Gaudiu molt del receptari MASTER POSTRES CERVANTES i ara a posar les mans a la massa i a provar totes aquestes meravelloses receptes!!!

Sumari

- Polos de naranja naturales, **6**
- *Mousse* de fresas y queso fresco, **7**
- Helado de fresas, **8**
- Bollito de plátano con chocolate sin horno, **9**
- Súper boles, **10**
- Cookies blanditas de chocolate, **11**
- Coques dolces d'avena i plàtan, **12**
- *Crumble* de manzana, **13**
- Galetes *brownie*, **14**
- Petit Suisse, **15**
- Galetes de civada, **16**
- Gelat de kiwi, maduixa i suc de taronja, **17**
- Torre de coco y galletas, **18**
- Helado de sandía con virutas de chocolate, **19**
- Tarta de chocolate con 3 ingredientes, **20**
- Magdalenas de zanahoria sin azúcar, **21**
- Llepolies saludables, **22**
- *Crumble* de manzana, **23**
- Tarta cervantina de iogurt i bresquilla, **24**
- Mini magdalenas de calabaza, **25**
- La Sandisaurio, **26**
- *Pancakes* (coques americanes), **27**
- Chokitos saludables, **28**
- Bombones Raw, **29**
- Pastel de Weetabix, **30**
- Polos helados, de fruta y yogur, **31**
- Tarta *tatin* de nectarinas, **32**
- Tarta de Requesón, **33**
- Trufas de coco y cacao, **34**
- Helado de Mango, **35**
- Tazas de granola, **36**
- Ou fregit, **37**
- *Pancakes* de plátano y chocolate, **38**

Polos de naranja naturales

Ingredientes

(para 4 personas)
- 6 naranjas

Preparación

Lavar las naranjas, partirlas por la mitad y exprimirlas.

Colar el zumo para separar la pulpa y evitar que se formen dos fases cuando se congelen los polos.

Rellenar los moldes con el zumo y meter en el congelador unas horas.

¡Desmoldar y a disfrutar!

Alejandro Morató Larrosa de 1º B

Mousse de fresas y queso fresco

Ingredientes

(para 4 personas)

- Fresas 500 g
- Queso fresco batido desnatado 500 g
- Esencia de vainilla (una cucharadita)
- 2 g Agar agar(equivalente a 9 hojas de gelatina)
- Arándanos, frambuesas y hojas de menta (opcional para decorar).

Preparación

Lavar las fresas y quitarles el rabito. Triturarlas con ayuda de una picadora, una batidora o un robot de cocina.

Incorporar el queso fresco batido desnatado y triturar un poco más para mezclar.

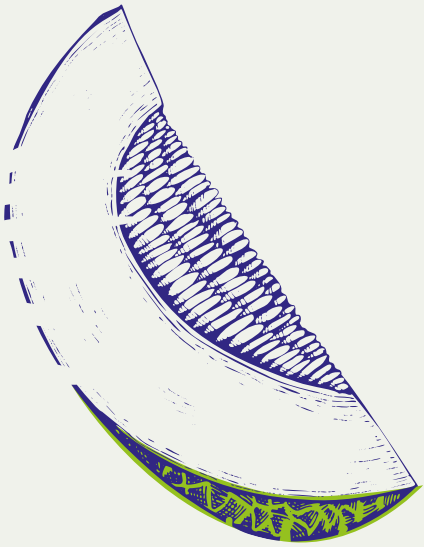
Añadir el agar-agar y calentar a fuego suave hasta justo llevar a ebullición.

Remover bien y repartir en vasitos. Esperar a que enfríe un poco y llevar a la nevera, donde tendrá que reposar como mínimo dos horas.

Por último, decorar, si se desea, con fresas, arándanos, frambuesas y una hojita de menta.

Alejandro Morató Larrosa de 1º B

Helado multifruta



Ingredientes

(para 4 helados)
- un plátano
- 8 fresas
- melón (100 gr.)
- sandía (100 gr.)
- zumo de naranja (150ml.)
- sirope de agave (al gusto)
- canela (al gusto)
- compota de albaricoque (3 cucharaditas)

Ari y Senya de 3ºC

Preparación

1- Hemos cortado las frutas.

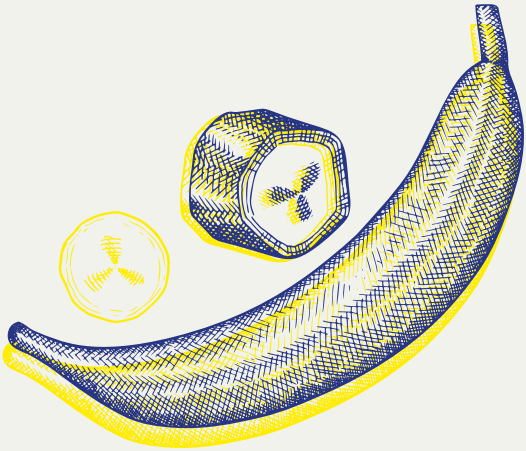
2-Hemos triturado las frutas ya cortadas.

3-Le hemos añadido canela, sirope de agave y mermelada de albaricoque.

4-Hemos puesto el batido en los moldes de helado.

5-Lo hemos puesto en la nevera a enfriar toda la noche.

Bollito de plátano con chocolate sin horno



Ingredientes

(para 1 persona)
- 1 huevo
- 1 plátano aplastado con tenedor
- 1 cucharada de cacao puro en polvo
- ½ cucharadita de levadura
- 1 onza de chocolate en tableta con un 85% de cacao para decorar

Vega de 1º

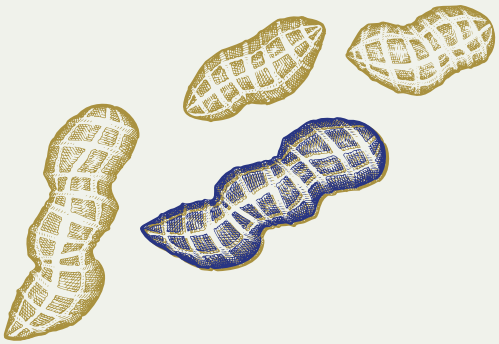
Preparación

Mezcla todo (menos la onza de chocolate) con una batidora eléctrica.

Vierte la mezcla en una taza y añade la onza de chocolate con un 85% de cacao troceada por encima.

Mételo en el microondas durante 1 minuto y medio y... ¡Listo!

Súper boles



Ingredientes

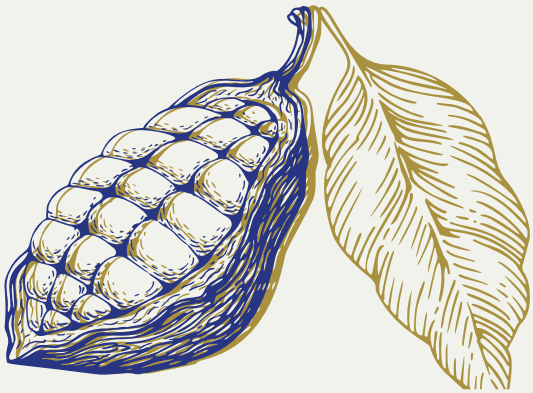
- 200 g de dàtils
- 100 g d'ametles
- 1 cullerada sopera de crema de cacauet (100% cacauet)
- 1 cullerada sopera d'oli de coco
- 2 cullerades soperes de xocolata en pols (100% xocolata). En cas de no tindre'n es pot utilitzar xocolata a la tassa.

Preparación

- Llevar el pinyol dels dàtils.
- Triturar els dàtils,
- Triturar les ametles,
- Mesclar els dàtils, les ametles, la crema de cacauet, l'oli de coco i la xocolata en pols
- Empolvorar les mans amb la xocolata en pols
- Fer boletes

Carmen 3 años infantil A

Cookies blanditas de chocolate



Ingredientes

- 400 gramos de garbanzos cocidos y lavados (1 bote)
- 120 gramos de dátiles medjoul
- 60 gramos de cacao puro en polvo
- 100 gramos de crema de cacahuete
- 8 gramos de levadura en polvo
- 100 gramos de chocolate puro picado en cuadritos
- 2 cucharadas de postre de vainilla líquida

Preparación

• Hidratamos los dátiles en un poco de agua hasta que se hinchen. Cuando se hayan puesto blandos los trituramos con un poco del agua de remojo.

• Trituramos los garbanzos con el cacao en polvo, la levadura, la crema de cacahuete, la vainilla y los dátiles batidos.

• Picamos el chocolate y lo añadimos a la masa.

• Formamos las galletas con las manos y se colocan sobre la bandeja de horno.

• Se hornean 10 minutos aproximadamente a 180 ºC.

Mafalda y Anita 2ºB

Coques dolces d'avena i plàtan

Ingredients

Ingredients per a 4 comensals:
- 1 plàtan madur
- 2 ous
- 120 gr farina d'avena
- 120 ml llet (avena o una altra)
- 1 cullerada de rent en pols (1/2 sobre, 7gr)

Julia Sanjuan de 20n i
Mar Sanjuan de 3 anys infantil

Elaboració

Aquestes coques dolces o pancakes són molt saludables, esponjoses i delicioses i, el més important, facilicimes de fer!

És clau tenir una bona paella antiadherent perquè es fan sense oli. La farina d'avena la pots fer a casa triturant flocs d'avena fins a convertir-los en pols o també la pots comprar feta.

1.Primer pela el plàtan, posa'l en un bol i esclafa'l amb una forqueta fins a fer-lo puré.

2. Afegeix els ous i la llet al bol i mescla bé.

3. En un bol a part mescla la farina amb el rent fins que quede ben integrat i ho aboques a la mescla de líquids fins que estiga tot integrat bé.

4. Calfa una paella antiadherent en el foc. No poses gens d'oli iquan la paella estiga calenta, ves posant un poc de massa amb un cullerot d'escudellar i deixa que es faça sense tocar-la fins que li isquenbombolletes per la part de dalt i aleshores dona-li la volta i cuina uns segons per l'altre costat. El foc ha d'estar a temperatura mitjana, ni molt forta ni molt suau. Repeteix fins a acabar amb tota la massa.

5. Serveix les teues coques amb el que més t'agrade: pots posar-li fruita, iogurt, melmelada, alvocat, fruits secs, xocolata.... Nosaltres els hem posat plàtan, trossos d'anous, panses i també un poc de mel.

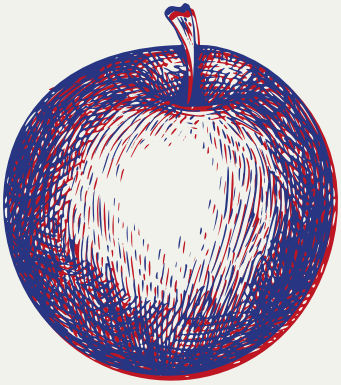
BON PROFIT!

Crumble de manzana

Ingredientes

(de 4 a 6 raciones).

- 100 gramos de harina (una taza)
- Entre 60-80 gramos de azúcar
- 25 gramos de almendra fileteada (un puñado)
- Entre 30-50 gramos de mantequilla
- 2 manzanas
- 1 cucharada de azúcar
- 1 cucharada de canela



Guillermo Cabanes Alcalde de 4º B

Preparación

1. Precalienta el horno a 180º

2. Prepara el crumble (las "migas" de harina) en un bol: mezcla la harina, el azúcar y la almendra fileteada.

3. Añade la mantequilla cortada en dados pequeños y mézclala con las manos hasta que se integre por completo con la harina, tiene que quedar arenoso, como migas pequeñas. Pon en la nevera unos minutos mientras preparas las manzanas.

4. Pela las manzanas y córtalas en dados de aproximadamente un centímetro.

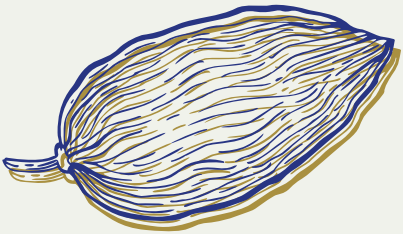
5. Añade a la manzana el azúcar y la canela y mézclalo todo.

6. Pon las manzanas en un recipiente o molde apto para horno (estas cantidades son para un recipiente de unos 10x15 cm. Si tienes un molde más grande dobla las cantidades).

7. Distribuye las "migas" encima de los dados de manzana y mételo en el horno precalentado a 180º y déjalo entre 20-30 minutos cuando veas que las "migas" han tomado color.

8. Sirve templado o frío con yogur o helado.

Galetes *brownie*



Ingredients

- 400gr de cigrons cuits escolrits
- 120gr de dàtils remullats
- 60gr de cacau pur
- 100gr de crema de cacauet
- 8gr de llevat
- 100gr de trossets de xocolata pur 70% cacau
- 2 cullerades d'essència de vainilla

Elaboració

El fiquem tot menys els trossets de xocolata en un recipient i el triturem molt bé.

Preparem una safata de forn amb paper vegetal.

Precalfem el forn a 180 graus.

Fem boletes de la massa amb les mans i les esclafem un poc.

Les posem en la safata i a cada galeta li posem uns trossets de xocolata.

Les fiquem al forn durant 10 o 12 minuts a 180 graus

Hugo Calvete Martínez de la classe de "Les papallones" 5 anys infantil A

Petit Suisse

Ingredients

- 500gr de iogurt natural grec
- 80gr de plàtan madur
- 160gr de maduixes
- 40gr de suc de la cocció de la remolatxa
- 5 o 6 dàtils remullats

Hugo Calvete Martínez de la classe de "Les papallones" 5 anys infantil A

Elaboració

Fiquem tots els ingredients en un got de batedora i el triturem tot junt.

El repartim en gots menuts.

El fiquem unes hores en la nevera.

Galetes de civada

Ingredients

- 100gr de flocs de civada
- 50 gr de farina (qualsevol)
- 40 gr de sucre o qualsevol altre endolçant (mel,stevia...)
- 50 ml d'oli
- 1 ou
- ½ cullera xicoteta de llevat
- ¼ cullera xicoteta de sal

Mateo Teruel Minguez de 4t B i
Joana Teruel Minguez de 5 anys infantil A

Elaboració

1. Barrejar els flocs amb l'oli fins que estiguen ben empapats.

2. En altre recipient barregem l'ou, el sucre i la sal.

3. Afegim la farina i el llevat a esta última barreja i barregem fins a que estiga ben incorporat.

4. Juntem les dos barreges i les integrem.

5. Fiquem la barreja al frigo 15 minuts perquè s'endureixi.

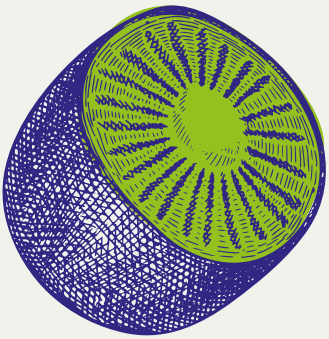
6. Fem boletes amb dues culleres i les xafem en la safata del forn amb un paper de forn.

7. Al forn precalentat 180º 10 minuts fins que estiguen ben doradetes.

8. Traure les galetes deixar-les fins que refreden, és important no guardar-les fins que no estiguen completament fredes.

Estan bonissimes!

Gelat de kiwi, maduixa i suc de taronja



Ingredients

- Un kiwi
- Unes quantes maduixes
- 2 taronges
- 1 llima
- Aigua

Elaboració

1. Pelem el kiwi. Tallem la maduixa i el kiwi a trossets xicotets.

2. Distribuïm la fruita tallada dins dels recipients dels gelats.

3. Pelem la taronja i la introduïm dins de la liquadora.

4. Fem un poquet de suc de llima i amb un poquet d'aigua ho afegim tot amb el suc de taronja. Triturem fins aconseguir una textura de batut.

5. Introduïm el batut dins dels recipients dels gelats, els tapem i al congelador.

6. Esperem unes 4 hores i voilà! Gelats bonís-sims i saníssims!

Teo Mateo de 4 anys infantil C

Torre de coco y galletas

Ingredientes

- 1 paquete de galletas redondas sin mantequilla
- 1 huevo
- 100 g Coco rallado
- 100 g Mantequilla
- 50 g Azúcar
- 125 ml Leche
- 2 cucharas Cacao en polvo

Guillem Bravo Bayarri de 3 anys infantil B

Preparación

En un bol ponemos la mantequilla y la derretimos en el microondas durante 20 segundos, después añadimos, el huevo, el coco rallado y el azúcary removemos hasta crear la pasta de relleno.

En otro bol juntamos la leche con el cacao en polvo.

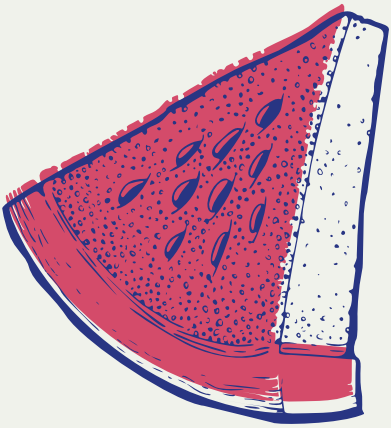
Preparamos un recipiente de cristal para poder montar nuestra torre.

Mojamos la galleta en la mezcla de cacao y leche y la colocamos en el recipiente, añadimos al centro una porción de la pasta de relleno y presionamos, volvemos a colocar otra galleta encima y añadimos pasta y así sucesivamente vamos creando una torre hasta agotar la pasta.

Por último, se tumba en el recipiente, se espolvorea con cacao en polvo, ¡se tapa con film transparente y a la nevera mínimo 3h y LISTO!

Se recomienda cortar en diagonal y servir frio.

Helado de sandía con virutas de chocolate



Ingredientes

- 500 gramos de sandía.
- 250 gramos de queso crema.
- Una tableta de chocolate negro sin azúcares añadidos.

Preparación

Corta la sandía en cubos pequeños y congélalos en un recipiente.

Cuando los cubos de sandía estén congelados, mételos en la batidora con el queso crema y triturar.

Corta la tableta de chocolate en trozos pequeñitos tipo virutas.

Vierte la mezcla en un recipiente y añade las virutas de chocolate.

Congela durante cuatro horas.

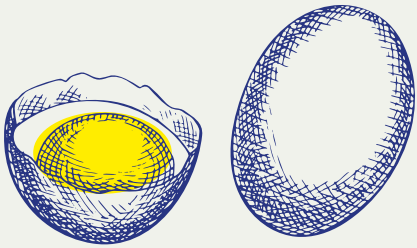
Julia Parra Mínguez 4 anys infantil A

Tarta de chocolate con 3 ingredientes

Ingredientes

(per a 4 persones)

- 200 g de chocolate sin azúcar
- 5 huevos
- 1 pizca de sal
- 250 g queso crema



Preparación

Derretimos el chocolate al baño maría o en el microondas, cuando este todo bien derretido lo reservamos mientras hacemos las siguientes elaboraciones.

Separamos las claras del huevo en un recipiente y las yemas por otro.

Batimos las claras de huevo hasta que estén a punto de nieve, lo sabremos cuando le damos la vuelta al bol y no se cae nada ...jeje

Añadimos la pizca de sal a las yemas y las batimos hasta que estén más claritas y un poco espumosas, añadimos el queso crema y el chocolate que ya estará a temperatura ambiente y mezclamos bien.

Ahora vamos añadiendo poco a poco las claras de huevos montadas y lo mezclamos con movimientos envolventes hasta que está todo mezclado.

Ponemos la mezcla en un recipiente apto para horno y ente recipiente a su vez en otro para hornearlo al baño maría.

Lo horneamos a 180 grados 45 min, cuando termine este tiempo lo dejamos reposar en el horno un ratito.

Javier Madera Cerdá de 4 años infantil A

Magdalenas de zanahoria sin azúcar

Ingredientes

- 150 g zanahoria rallada
- 80 g de yogur
- 2 huevos
- 100 g harina sin gluten
- 45 ml aceite oliva
- 4 cucharadas de edulcorante y una cucharada de canela
- 1 cucharada de levadura.

Preparación

Precalentamos el horno a 180 grados.

Pelamos las zanahorias y las trituramos en una batidora junto a los huevos, el yogur, el aceite y el en edulcorante.

Cuando lo tengamos todo bien triturado añadimos la harina, la canela y la levadura, lo batimos hasta que este todo mezclado.

Engrasamos con un poco de aceite los moldes para que no se peguen y los rellenamos hasta un poco mas de la mitad.

Y lo horneamos a 180 grados 20 minutos.

Para decorarlos mezclamos 150 gramos de queso crema con una cucharadita de esencia de vainilla y……LISTO.

Joaquín Madera Cerdá de 4ºB

Llepolies saludables

Ingredients

- 200 gr de fruita.
- Edulcorant natural.
- 3 fulles de gelatina

Elaboració

1. Posa en remull 3 fulles de gelatina en un bol amb aigua freda de 5 a 10 minuts.

2. Prepara el suc de fruites amb l'espremedora o la liquadora.

3. Retira la polpa de la fruita amb un colador.

4. Demana ajuda a un adult! Calfa el suc en el microones de 25 a 30 segons.

5. Afig l'edulcorant al gust en el suc calent.

6. Afig les fulles de gelatina a la mescla.

7. Remou bé perquè no queden bambolles.

8. Aboca la mescla sobre els motles que hages preparat prèviament.

9. Col·loca les teues llepolies en la nevera almenys una hora.

10. Trau del motle les llepolies amb sabor a fruita i llest!.

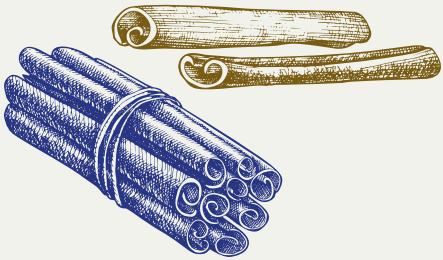
Consells

*No utilitzes pinya ni kiwi ja que la gelatina perdria la seua poder gelificant.

*Una vegada acabades guardar en la nevera un màxim de 48 hores.

Iker Ruiz Rodríguez de 2ºA

Crumble de manzana



Ingredientes

- Harina de trigo (250 gr)
- Azúcar (175 gr)
- Mantequilla (70 gr)
- Canela (al gusto)
- Manzana (5)

Preparación

Precalentamos el horno a 160º.

Pelamos y cortamos las manzanas.

Engrasamos un molde rectangular con mantequilla.

Se colocan las manzanas en el molde y se espolvorean con 3 cucharadas y canela.

En un bol colocamos la harina, el azucar restante y la mantequilla en trocitos y se mezclan formando las migas (crumble) se enfria en la nevera y tras diez minutos se vierten sobre las manzanas

Horneamos a 160º durante 10 minutos.

Servir frio acompañado de heleado.

Marta Blat de 2º C

Tarta cervantina de iogurt i bresquilla

Ingredients

- 150gr de galetes maría sense sucre.
- 50gr de mantega sense sal.
- 240gr de iogurt greg natural.
- 200ml de nata per a muntar
- 1 cullerada de mel
- 110ml de llet
- 15gr de gelatina neutra en pols

Norma Miralles 4 anys infantil C

Elaboració

En una batedora o picadora d'aliments anem a ficar 150gr de galetes maría sense sucres afegits junt amb 50gr de matenga sense sal previament fosa i piquem fins obtindre una textura arenosa.

En un motlle de aprox. 15 cm fiquem les galetes picades i ho estenem molt bé amb una cullera fins deixar-ho ben llis. Després guardem el motlle al frigorífic perquè endurisca la base.

Mentres, anem a muntar 200ml de nata. Per a que es muntebé, la nata i el bol han d'estarmolt freds. Una vegada muntada la nata anem a ficar a remulla 15gr de gelatina neutra en pols amb aigua freda. Una vegada que la gelatina solidifique i es quede molt dura l'anem a fondre al microonesfins que torne a fer-se líquida.

Afegim la gelatina a 110 ml de llet i barregem molt bé. A la nata muntada li anem a afegir 240gr de iogurt greg natural sense sucre i barregem bé amb moviments suaus. A aquesta mescla li anem a afegir la llet amb la gelatina i seguim barrejant amb moviments suaus.

Nosaltres hem endolcit la mescla amb una cullerada de mel pero podeu utilitzar el que vullgueu. Traiem el motlle del frigorífic i aboquem la mescla, allisem amb una cullera i al frigorífic fins que la mescla es faça dura (unes 4 hores o d'un dia per a l'altre). Passat aquest temps amb l'ajuda d'un ganivet desapeguem la tarta del motlle i és hora de decorar!

Per a fer la base hem fet una gola o *lechuguilla* com la que portava Miguel de Cervantes al coll. També hem ficat el nom del cole i un molí contra el que lluitava En Quixot, amb l'ajuda d'una plantilla i cacau pur empolvorat. Amb uns trocets de bresquilla hem creat les aspes del molí.

Mini magdalenas de calabaza

Ingredientes

(48 unidades)
- 200 gr calabaza
- 80 gr azúcar moreno
- 2 huevos
- 140 gr aceite de girasol
- 200 gr harina
- 7,5 gr levadura
- 1 gasificante
- 1 pizca de sal
- 80 gr pepitas de chocolate

Preparación

Tiempo de preparación: 40 minutos

1. Trocear la calabaza, hervirla o cocinarla al vapor y triturarla con un tenedor.

2. Montar claras a punto de nieve.

3. Añadir yemas, azúcar, calabaza, aceite y mezclar.

4. Mezclar harina, sal, levadura, gasificante y las pepitas de chocolate e incorporar a la mezcla anterior.

5. Mezclar bien todos los ingredientes.

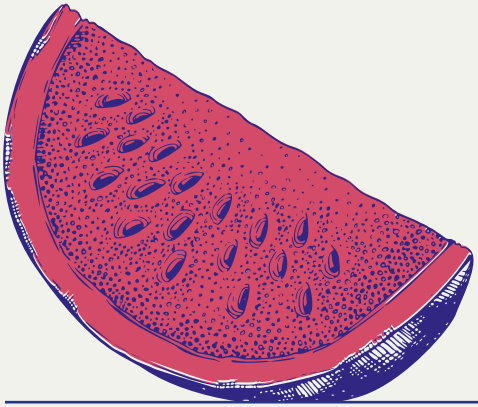
6. Colocar la mezcla en los moldes y decorar con pepitas de chocolate.

Horno a 175 grados durante 10 o 15 minutos

¡!A disfrutar!!

María 1ºA y Marcos 4 anys infantil A

La Sandi-saurio



Ingredientes

(4 personas)

- Una rodaja de sandía para cada persona.
- 6 triangulitos de sandía y 5 de melocotón por persona.
- Un círculo de sandía para la cabeza de cada sandisaurio.
- Y de decoración, 1 semilla de sandía y 4 tiras de piel de sandía por persona.

Preparación

1- Poner la rodaja en el plato.

2. Crear la forma de la boca en el círculo, lo podéis hacer como vosotros queráis.

3. Coger la cabeza con la boca hecha y ponerle la semilla como ojo.

4. Cuando tengáis la cabeza unida al cuerpo, poner los triangulitos como cresta y cola.

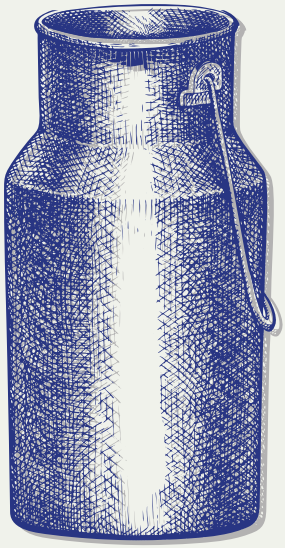
5. Y por último, poner las tiras como brazos y patas.

Óscar Artal Puebla de 4º B

Pancakes (coques ameri-canes)

Ingredients

- 1 got de llet
- 1 got de farina
- 1 ou
- 1 sobre rent en pols
- una mica de sal
- una cullera xicoteta d'oli
- mantega



Carla Sanz Serrano de 2on C

Elaboració

En un recipient posar la llet (natural), després la farina i l'ou i el batem tot. Aquests tres primers ingredients han d'estar molt integrats.

Afegim un sobre de rent en pols, un poquet de sal i una cullerada xicoteta d'oli. Ho removem tot i ho portem al frigorífic durant 15 minuts.

Com a ingredient secret podem posar unes gotes d'essència de vainilla.

En una paella calenta amb una mica de mantega o oli anem posant uns 10mL de massa.

Quan apareguen bambolles i les vores estiguen dures, li donem la volta a la coca i la deixem uns 10 segons i ja estarà llesta.

Podem posar xarops de xocolate, crema de cacau, fruites, mel.... És una recepta amb ingredients totalment naturals, sana i saludable!!!!

Sempre ha d'estar al teu costat un adult perquè controle el foc i no cremar-nos amb la paella.

A gaudir!!!

Chokitos saludables

Ingredientes

(para cuatro personas)
- 100 g de harina de avena.
- 50 g de harina de trigo integral.
- 2 huevos.
- 60 g de chocolate blanco para fundir.
- 1 cucharita de bicarbonato sódico.
- 100 ml de Leche de soja o de almendra.
- Un chorrito de aceite de oliva.
- Tu fruta favorita.
- Yogur griego natural.

Preparación

Mezclar la harina y el bicarbonato sódico. Incorporar los huevos y mezclarlos con la harina usando un tenedor.

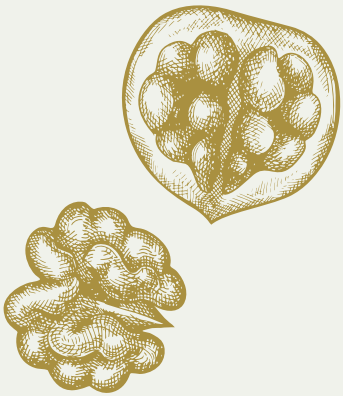
Ir incorporando la leche de soja o de almendra hasta obtener una textura espesa. A continuación, añade a la mezcla el chocolate blanco previamente fundido(al baño María).

Ahora solo falta ir cociendo las tortitas en una sartén untada con aceite.

Tómalas recién hechas o al día siguiente. Yo te recomiendo combinarlas con tu fruta favorita y un toque de yogur.

Maya Nal de 4ºB
y Lys Nal de 5 anys infantil C

Bombones Raw



Ingredientes

- 200grs de nueces peladas
- 120grs de dátiles naturales
- coco rallado

Preparación

1. Sacar el hueso de los dátiles si llevan

2.Triturar todos los ingredientes hasta obtener una pasta homogénea y moldeable

3. Formar bolitas con las manos

4. Poner un poco de coco rallado en un pequeño recipiente y rebozar los bombones

5. Servir en una bandejita

Viktoriia de 5 anys infantil C

Pastel de Weetabix

Ingredientes

(12 porciones)

- 2 porciones de cereales Weetabix
- 200ml de leche
- 100 gr. de pasas o arándanos deshidratados (según el gusto de cada persona)
- 100gr de harina leudante (harina con levadura)
- 20ml de miel
- 2 huevos grandes (batidos)

Alex Mitchell de 4 años infantil
y Oscar Mitchell de 5 años infantil

Preparación

1. Poner a precalentar el horno a 180º o 160º si es un horno de convección.

2. Poner los Weetabix en un bol grande junto con la leche y dejar a remojo unos minutos hasta que se ablanden. Una vez estén blanditos, machacar con un tenedor.

3. Añadir el resto de los ingredientes e ir batiendo a medida que los vamos añadiendo.

4. Con la ayuda de una cuchara, verter toda la mezcla en un molde rectangular y alto para horno.

5. Hornear durante 1hr.

6. Sacar del horno, dejar enfriar y cortar para servir.

Polos helados, de fruta y yogur

Ingredientes

- 1 cda. de queso crema, light.
- 1 cda. de azúcar moreno (Opcional).
- Esencia de vainilla.
- 2 yogures griegos, natural.
- 6 fresas.
- 1 banana.

Preparación

Lo primero que hay que hacer es cortar las fresas en rodajas, colocarlas contra las paredes de los moldes de polos, en forma horizontal y llevarlas a congelar. Esto se hace para lograr que queden adheridas al molde, para luego incorporar la mezcla para el helado.

En caso de no tener moldes de polos, esto también se puede hacer en un pequeño molde de tartas y quedará en forma de tarta helada.

En un recipiente, ponemos el queso crema, con el azúcar moreno (Panela) y la esencia de vainilla. Lo mezclamos bien y luego le incorporamos el yogur, después pisamos una banana y la incorporamos a la mezcla anterior. Ya está listo para introducir en el molde y llevar a congelar, durante unas horas.

Para desmoldar, sumergir los moldes en agua, a temperatura ambiente, por 30 segundos.

Eugenia González de 1º B.

Tarta *tatin* de nectarinas

Ingredientes

- 250 gr. de harina de espelta
- 125 gr. de mantequilla de leche
- un huevo
- una pizca de sal
- 3 cucharadas de agua fria
- 1 cucharada de azúcar moreno
- 7 nectarinas

Preparación

1- Preparar la masa quebrada con 250 gr. de harina de espelta, 125 gr. de mantequilla, un huevo, una pizca de sal, tres cucharadas de agua fría y una cucharada de azúcar moreno. Reservar en la nevera.

2- Pelar 6 o 7 nectarinas, trocearlas y ponerlas en una fuente con la parte cóncava hacia arriba. Añadir unos trocitos de mantequilla y azúcar moreno. Cocinar a fuego medio 10 minutos, y al horno (180º) otros 10-15 minutos.

3- Extender la masa quebrada y cubrir las nectarinas. Hornear a 180º unos 15 minutos.

4- Esperar a que se temple, desmoldar y ¡ya está!. Una receta con fruta de primavera y poco azúcar.

Elías Sánchez de 2º inf B

Tarta de Requesón

Ingredientes

- 2 tarinas de requesón de 200gr.
- 4 huevos.
- 4 cucharadas de azúcar.

Utensilios

- Una bandeja para el horno.
- Una cuchara grande.
- Una cuchara pequeña.
- Un recipiente para mezclar los ingredientes.
- Una batidora

Lucas de 4ºB y Leo de 1ºA

Preparación

1. Pon todos los ingredientes en un recipiente y mézclalos con una batidora.Puedes añadir un poquito de leche para que la mezcla sea más homogénea.

2. Engrasa la bandeja y precalienta el horno a 270º.

3. Pon la mezcla en la bandejaymétela en el horno durante unos 30 minutos.

4. Cuando veas quela parte superior de la tarta esté dorada o un poco oscura, introduce un cuchillo en la tarta y si sale limpio sácala del horno.

Trufas de coco y cacao

Ingredientes

(para 24 trufas)
- 10 Datiles medjoul (salomón)
- 100 gramos de almendras
- 1 cuchara sopera de cacao en polvo
- Coco rallado

Preparación

1- Tritura las almendras, u otro fruto seco de tu elección, y reservamos. Este ingrediente le da una textura crujiente a las trufas.

2- Quita el hueso a los dátiles, previamente remojados en agua tibia. Pica los dátiles en un procesador de alimentos para que se conviertan en puré.

3- Agrega las almendras trituradas y el cacao en polvo

4- Coloca la mezcla en un bol y reserva en la nevera por 30 minutos.

5- Moldea las trufas formando bolitas pequeñas y rebózalas con el coco rallado.

Bruno Espósito de 4ºA
y Marco Espósito de 4º B

Helado de mango

Ingredientes

- 1 mango maduro
- 4 cucharadas de nata de coco (la parte sólida de una lata de leche de coco refrigerada). Si no tenéis `puede ser la misma cantidad de yogur griego o de nata.
- Unas tiras de mango deshidratado

Guillermo Cabanes de 4º B

Preparación

1. Pela el mango, y tritúralo junto a la leche de coco (o el yogur o la nata).

2. Corta el mango deshidratado en trozos pequeños y distribúyelo en los moldes.

3. Añade a los moldes la mezcla del mango y la leche de coco batidos.

4. Congela unas 4 horas.

Tazas de granola

Ingredientes

- 2 tazas de avena
- ½ taza de mantequilla de cacahuete
- ½ taza de jarabe de arce

Relleno/cobertura:
- Yogurt
- Fresas
- Frambuesa
- Arándanos
- Mora
- Mango
- Kiwi

Preparación

En un tazón grande, combine la avena, la mantequilla y el jarabe. Mezclamos bien (ayudamos con las manos).

Luego usa tus manos para darle forma en tazas pequeñas o moldes para magdalenas, formamos un hueco para el relleno.

Horneamos durante 20 minutos a 175C.

Deja que enfríen unos 30 minutos antes de sacarlos del molde.

Desmoldamos con la ayuda de un cuchillo de mantequilla.

Las rellenamos con yogur y ponemos encima los trozos de fruta al gusto.

Alicia de 4 años infantil C

Ou fregit

Ingredients

- 1 taronja
- anous de macadamia
- avena
- un mango
- formatge fresc batut
- nous

Teo de 4t B

Preparación

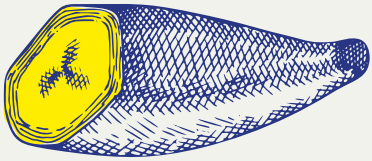
1. Posar avena en un got.

2. Després posar formatge fresc batut.

3. Espremer una taronja i triturar un mango i el mescles tot.

4. Picar els anous i els anous de macadamia i afegirles.

Pancakes de chocolate y plátano



Ingredientes

- Dos plátanos maduros
- 1 vaso de leche (250 ml aprox)
- 1 vaso de harina (200 gr aprox)
- 1 huevo
- 25 gr de mantequilla
- Pizca de sal
- Pizca de azúcar (si los plátanos están muy maduros, ni hace falta)
- Ralladura de limón (opcional)
- 10 gr de levadura Royal
- Chocolate para fundir

Preparación

1. Derretir la mantequilla

2. Mezclar los plátanos pelados, la leche, el huevo y la mantequilla

3. Triturar todo.

4. Verter la mezcla en un bol

5. Añadir la harina y la levadura tamizadas

6. Agregar la ralladura de limón, el azúcar y la sal

7. Freír haciendo tortitas con un poco de mantequilla

8. Derretir chocolate por encima de los paqueques

Ferran Güemes de 2º C y
Arnau Güemes de 4 años infantil A

JUSTICIA ALIMENTARIA

AMPA C.P. CERVANTES

GENERALITAT VALENCIANA
Conselleria de Participació, Transparència, Cooperació i Qualitat Democràtica

GENERALITAT VALENCIANA
Conselleria de Agricultura, Desarrollo Rural, Emergencia Climática y Transición Ecológica