



XUNTA DE GALICIA

CONSELLERÍA DE CULTURA, EDUCACIÓN
E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA

IES de Carral



RECETARIO DE

AULA

NUTRIESCOLAS



curso 2025/2026



XUNTA DE GALICIA

CONSELLERÍA DE CULTURA, EDUCACIÓN
E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA

IES de Carral

RECETARIO DE AULA



SO
ESO
A



curso 2025/2026



XUNTA DE GALICIA

CONSELLERÍA DE CULTURA, EDUCACIÓN
E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA

IES de Carral

RECETARIO DE AULA



SALGADO



curso 2025/2026



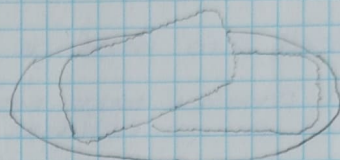
• Receta salada

Lucas Rodríguez

- Receta de croquetas de pollo

Ingredientes:

- 100 gramos de harina
- 100 gramos de mantequilla
- 500 mililitros de leche
- 300 mililitros de caldo de pollo
- 200 gramos de restos de pollo picado
- Nuez moscada
- Sal
- Pimienta
- Aceite de oliva virgen extra
- Huevo
- Pan rallado



Pasos para hacerlas:

- 1) Derrete mantequilla en una sartén
- 2) Añadimos harina para que no se hagan grumos y cocinamos la harina un poco para que no sepa a crudo
- 3) Añadimos la leche y el caldo hasta que la textura sea cremosa
- 4) Una vez tengamos la masa hecha vamos a dejarla cocinar unos 10 minutos a fuego lento removiéndola
- 5) Echamos el pollo picado y le echamos sal y pimienta
- 6) Lo pasamos a un plato o bandeja con film por encima y dejamos reposar un ~~sete~~ día en la nevera
- 7) Al día siguiente las pasamos por harina, huevo y pan rallado dándole forma a las croquetas
- 8) Las freímos en aceite y las pasamos a un papel absorbente para que no tengan tanto aceite

- Receita Salgada Torrilla de Patacas:

• Ingredientes:

- 4-5 Patacas
- 1 Cebola (Opcional)
- 4 Ovos
- Aceite
- Sal

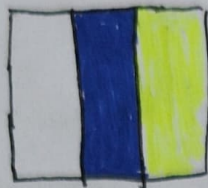
• Preparación:

1. Pelamos as patacas e as cortamos en láminas finas. Se queremos engadir cebola picámola en anacos pequenos
2. Ponemos unha tixola grande no lume con bastante aceite. Cando o aceite este quente votamos as patacas (e a cebola se a usamos). Engadimos sal e deixamos que se cocine ata que esten brandas.
3. Mentres se fan as patacas batemos os ovos nun bol cun chisquín de sal ata que espumen un pouco.
4. Cando esten as patacas escorremos o aceite e botámolas nun bol cos ovos. Mesturamos ben para que as patacas se mezclen cos ovos
5. Ponemos nunha nova tixola aceite. Vertemos a mestura e deixamos que se faga por un lado. Cando este dorada colocamos un prato encima e damoslle a volta con coitado. Despois deixamos dourar polo outro lado.



Papas arrugadas

Hugo Hernández Costa 3^aA



Ingredientes:

- 3 vasos de auga (máis ou menos)
- Patacas de guarnición
- Sal.

Nunha pota, botamos as patacas, e 3 vasos de auga (ata que o auga cubra as patacas). Encendemos a vitrocerámica a lume lento e despois botamos 2-3 pizcas de sal.

Deixámolas reposar 40-45 minutos. retirámolas e servímolas. É recomendable servilas con moxo, xa sexa picón, verde ou suave. Eu personalmente non lle quito a pel, pois cando arruga vólvese máis blanda e está moi rica.

A veces tamén se lle bota unha rodaja de pel de limón.



Pablo Domínguez Torres 3º

FIDEUA DE MARISCO

Ingredientes:

- Aceite de oliva - luras
- gambas
- Pimentón doce
- 2 tomates
- Cebolla caramelizada
- Rapa
- 450gr de fideua
- 1,2 l de Caldo peixe

Elaboración

Fritimos as gambas no aceite e retiramos.
Marcamos o rapa e reservamos. Botamos
o pimentón doce, os 2 tomates picados e a
cebolla caramelizada. Engadimos as luras e os
fideos, removemos. Botamos o caldo de peixe e
sal. Ao final botamos o rapa e as gambas
listo.



1ker Obeso Rodal 30A

Comida salada

Polbo a Feira

Ingredientes:

- 1 Polbo fresco (duns 2 kg)
- Sal grosso
- Pimento doce
- Aceite de oliva virxe extra
- Patacas (opcional)

Preparación:

1. Cocer o polbo.

- Poner unha pota grande con moita auga a seruen.
- Metese e sacase tres veces seguidas na auga, para que non rompase a pel.
- deixase cocer durante 35-45 min depende do tamaño do polbo.

2. Cocer as patacas (opcional).

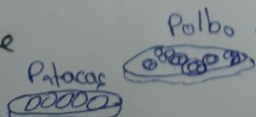
- Mentres o polbo cocese, poder cocer unhas patacas peladas e cortadas en rodaxas.

3. Servir.

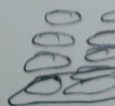
- Cortar o polbo en trozos pequenos (os tentáculos en rodexas)
- colocalo nun prato de madeira (coma a tradición) engadene as patacas se queres e bóttalle por enriba

- sal grosso
- Pimento
- Un bo chorro de aceite

Debuxo:



Debuxo:



Susana Montes Xáñez 3ª.

Tortilla francesa con queixo de rulo de cabra

Ingredientes:

- 4 ovos.
- 50 gramos de queixo de rulo de cabra.
- Sal
- Pementa
- Aceite.

Preparación:

- 1.º Botamos os 4 ovos nun recipiente e os remexemos.
- 2.º Engadimoslle un pouco de sal e pementa ao noso gusto.
- 3.º Cortamos o queixo en trociños e o deixamos en reposo 2 minutos.
- 4.º Mentres botamos nunha sartén un pouco de aceite de oliva.
- 5.º Misturamos o queixo cos ovos e as especies.
- 6.º Botamos todo na sartén.
- 7.º Facemos a tortilla durante 2 minutos de cada lado.
- 8.º Poñemola nun plato e a comer!



TOBILLA FARINHA DE

- Ingredientes

- Farinha de milho → 100 g
- Sal
- Água → 250 ml
- Panceta → 200 g
- Ovos → 2/3
- Azeite a gosto

- Preparação:

1. Pôr a panceta numa brida e frita até que solte a gordura.
2. Num recipiente, bater os ovos
3. Depois juntar a farinha e a água aos ovos
4. Amassar até que quede unha massa uniforme. Se queda moi espessa, batamos mais água e se queda moi solta batamos mais farinha.
5. Anadamos a nosa merca a panceta.
6. Numa brida con aceite batamos unha coque fina ou grossa, dependendo de que grosa queramos para a nosa tortilla. Pero non tan fina como a de unha filla.
7. Darlle voltas para que se faga ben polos dous lados.
8. Sacar da brida e... ¡disfrutar!



MEXILLÓN

AO

VAPOR

INGREDIENTES:

- 2 kilos de mexillóns.
- 2 follas de laureiro.
- Auga con sal.
- 2 limóns.

PREPARACIÓN:

1. Nunha cacerola ampla colocamos os mexillóns despois de limpalos ben con auga e sal.
2. Ponémollos encima as follas de laureiro, tapámose e esperamos a que os mexillóns abran coa mesma auga que eles saltan (se algún non abre significa que non está en boas condicións).
3. Quitamos unha das cunchas, daciánse co zumo dos limóns e sírvense ao natural ou con algunha salsa (mahonesa, salpicón, sinagrafa, etc).
4. Pódense colocar nunha pátela ou noutro tipo de cestella sobre follas e adornado cun limón.



Lasaña de atún e verduras

Ingredientes:

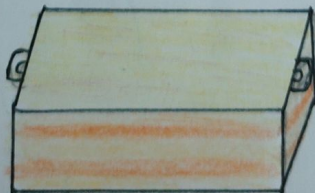
- 12 placas de lasaña
 - 50ml de aceite de oliva
 - 100gr de cebola
 - 100gr de porro
 - 80gr de pemento vermello
 - 80gr de pemento verde
 - Un chisco de sal
 - 6 tomates
 - Un chisco de azeite
 - 500gr de atún en conserva
-

Ingredientes para a bechamel:

- 30gr de manteiga
- 50gr de fariña
- 1/2 litro de leite
- 1 chisco de sal
- 1 chisco de noz moscada
- 1 chisco de pemento branca
- Queixo relado

Elaboración:

- Poner las placas de lasaña a remollo mientras se prepara el refrito.
- Picar la cebolla, los pementos y el porro.
- Queutar los 50ml de aceite y rustir nel a cebolla y el porro picado, durante uns 10 minutos máis o menos a fogo medio baixo. Parado ese tempo engadir os pementos e rustir outros 10 minutos máis. Engadir un chisco de sal.
- Depois engadiremos os tomates e un chisco de orengo e cocinaremos outros 10 min. máis.
- Unha vez preparado este refrito pasaremos todo polo batedor.
- A continuación, engadiremos o atún e cocinamos un par de minutos. Parado este tempo reservaremos esta salsa de atún.
- Agora preparamos a bechamel:
 - Derretemos a manteiga, engadimos os 50gr de farinha e cocinamos uns minutos. Engadimos o leite, un chisco de sal, a noz moscada e a pementa branca. Cocinamos sen deixar de remexer ata conseguir a bechamel desexada.
- Nunha bandexa fonda para forno untamos a manteiga e facemos capas coas placas de lasaña e a salsa de atún. Cubrimos todo ca bechamel e co queixo relado. Introducimos a bandexa no forno a 180°C con calor por abaixo durante 20 minutos e 5 minutos ao final con calor por arriba para gratinar o queixo.



Recetas Bionda

Diego 3ºA
Yael Luna Uggas
3ºA

Salada

Milanesa de peito Napolitana

Ingredientes

- 8 filletes (de peito, $\pm$ no s. cada uno)
- Sal (ao gosto)
- Pimenta negra moída (ao gosto)
- 100 grms. de farinha de trigo
- 2 ovos
- 200 grms. de queijo ralado
- Azeite de oliva (para fritar)
- 200 grms. de óleo (para fritar)
- 1 colherada de sal de fermento
- 8 lâminas de carne
- 250 grms. de queijo (mozarella, e poder ser)

Versículos

- 3 pratos fundos
- 1 sarte grande
- 1 fundo + papel de forno
- 1 enchova
- 1 forno

Preparação

- Estender 8 filetes e seque-los
- Preparar 3 pratos fundos com farinha, ovos e sem ralado
- Por cada filete uma farinha, ovo, e o sem ralado, e reservar até que o aceite este listo
- Colocar o aceite numa sarte funda, 170°C e fritar os filetes empastados, deixar um minuto dentro de dourar bem.

Receitas Bio Por 12 (Adaptado)

Yoderson Vagner
3ºA

- Passar os filados por uma farda com papel de forno e, com abundância, botar salsa de tomate.
- Botar no forno, a mesma coada e a salsa (claramente por emba)
- Fervura 15 minutos a umbrar 200°C com o forno em modo grelhar
- Servir com patatas fritas e ensalada.



ALBÓNDIGAS - receita salgada

Diego 3ºA

• Ingredientes:

- Para as albóndigas:

- 1 kg de carne picada (terreira)
- 2 ovos
- 1 cebola
- 1 alho
- Pimento verde e vermello

- Pan relado
- Sal
- Aceite
- Loureiro

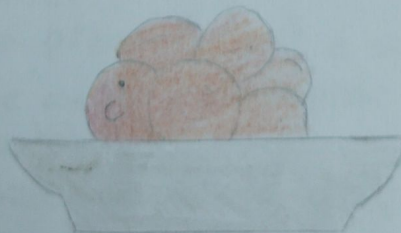
- Para a salsa:

- 1 cebola
- Pimento verde e vermello
- 2 tomates
- 2 cenorias

• Preparación:

- 1º - Para as albóndigas, mesturamos todos os ingredientes: cebola, carne picada, pimento verde e vermello, alho (tudo picado), 2 ovos batidos e un pouco de pan relado, ata que quede unha mestura que se poida traballar para facer bolas.
- 2º - Coa mestura anterior unmos facendo bolas, que rebotamos en pan relado.
- 3º - Pañemos unha tixola con aceite, cando estea ben quente, douremos todas as bolas que fixemos anteriormente e retirámolas para unha fonte.
- 4º - Nunha pota, engadimos un pouco de aceite e sofritamos a cebola, o pimento, os tomates, a cenoria e despois as albóndigas que fixemos no paso anterior.
- 5º - Enchemos a pota de auga ata cubrir as albóndigas, engadimos sal ao gusto, dúas follas de loureiro e deixamos cocer aprox. unha hora (a salsa xa cometa a espesar e a coller unha cor máis escura) e xa estarían listas para comer.

• Debozo:



LENTELLAS CON VERDURAS

Ingredientes

- 300 gramos de lentejas
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 zanahoria
- 1 tomate
- 1 puerro
- 1 patata
- 1 chorro de aceite de oliva
- 1 chorizo
- 1 pizca de sal
- agua



Preparación

1. Ponemos una patata al fuego e botamosle un poco de aceite de oliva.
2. Una vez que el aceite esté caliente vamos picando la cebolla, el ajo, la zanahoria, el tomate, el puerro y la patata y cortamos el chorizo en pequeñas rodajas.
3. Luego botamos toda la patata y dejamos 5 minutos para sofreírlo.
4. Añadimos los 300 gramos de lentejas y 1 litro de agua y revolvemos todo.
5. Cocinamos todo a fuego medio durante 40-45 minutos, o hasta que las lentejas no estén duras y estén buenas para comer.
6. Botamosle una pizca de sal y servimos (se a alguien gustarle más salado puede botarle otro poco más a su gusto).
7. Una vez servido se queda disfrutando con una buena compañía.

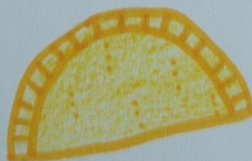
Empanadillas

- Ingredientes:

- Masa de empanadillas
- 1 lata grande de atún
- 3 ovos
- 1 bote pequeno de salsa de tomate.

- Passos:

1. Lavamos 2 ovos, cando están os cascos para quitarlles a casca e os troceamos.
2. Collemos un recipiente onde mezclamos a lata de atún desmenuzando por completo e a salsa de tomate, o bote enteiro.
3. Encendemos o forno a 180°C e mentras encende rellenamos as empanadillas co relleno cunha cuchara de iogur, collemos un pouco e o poñemos no medio e a cerramos.
4. Cando as cerramos collemos un tenedor e o pasamos pola borde cerrandoa por completo e tamén pinchamos pola parte de arriba das empanadillas.
5. Despois batimos o ovo que nos queda e as pintamos por todos os lados da empanadilla, antes de metelas no forno.
6. Cando as metamos as deixamos uns 10 minutos ou ata que teñan un calor dourado e as sacamos.



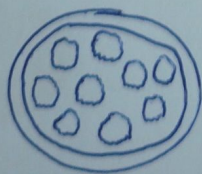
Albóndigas

Ingredientes:

- 1kg de carne picada
- 2 rebanadas de pan branco molladas en leite
- 1 dente de alho.
- Perexil fresco e especias
- Pan torado (se é necesario)
- Sal

Preparación:

- 1- Mollar as rebanadas de pan no leite.
 - 2- Nun bowl poñemos a carne, alho picado, perexil e especias e mezclamos coas mans. (*)
 - 3- Formamos as albóndigas coas mans tamén e as pasamos pola fritura.
 - 4- Rebozar en aceite de oliva.
- (*) Se queda un pouco líquido, bótaselle un pouco de pan torado.



Coxinhas Brasileñas

Lucas Mariano 3ºA

Masa:

- 1 kilo de Farinha.
- 800 ml de leite,
- 800 ml de caldo de polo.
- 150 mg de manteiga.
- 2 pastillas de caldo de polo.
- 1 cullen e media de sopa de sal.

Recheo:

- 1 kilo de pechuga de polo cocida.
- 400 ml de nata.
- Perejil ao gusto.
- 1 cebola picada.
- 2 dentes de alho picados.
- Condimento ao gusto.

Rebozados:

- 300 ml de leite e un ovo mezclados
- Pan rayado

- Poñemos o caldo de polo, a leite, a manteiga, as dúas pastillas e a sal a ferver ao máximo, cando es té fervido baixamos a lume a metade e votamos a fariña movendo despacio, durante uns 2-3 minutos. Despois pónelle a masa a encimera para amasala a hí mentres enfría. Mentres enfría facemos o recheo, xuntamos o gajo e a cebola con chocho de acesite na sartén, cando esté mezclado votaselle a nata e o perejil, isto tamén se deixa ferver 2 minutos, votaslle o polo e os condimentos que ti queiras. Cabe dicir que cando este a fariña no lume teremos que esperar a que se separe completamente da pota. A sacamos para a fora e esperamos hasta que enfrie completamente, pois así poderemos moldear. Esperamos unhas 4 horas e cando pase ese tempo e teñamos todo posto con forma de bolinas e rebozado meteremo las ao forno para que acaben de quentar e ten as nosas Coxinhas Brasileñas listas



Tortilla

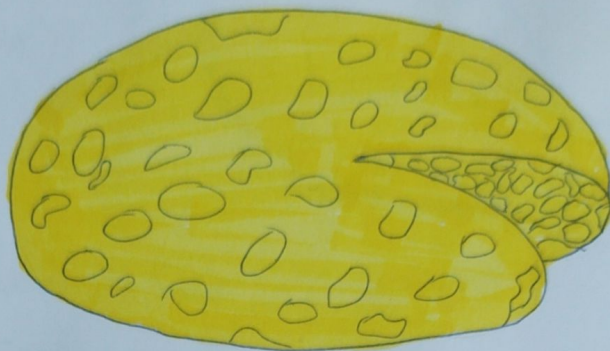
• INGREDIENTES :

Patatas

Ovos

Aceite

Sal



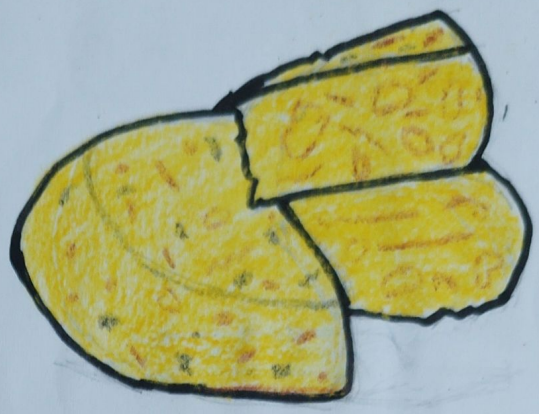
• PREPARACIÓN :

1. Pelar e cortar as patatas en rodajas finas.
2. Despois de quenteo o aceite na sartén, engade as patatas e fríe a lume lento.
3. En canto esten cocidas báñense os ovos. Logo se sacan as patatas do aceite e se botan nunha cunca xunto aos ovos.
4. Mestúrase ben e quítase o aceite da sartén, deixando unha gota e se botan as patatas e os ovos á sartén.
5. Déixanse coñecer a lume lento e cando esté cocida dóelle a volta para facerse por o outro lado.
6. Sírvese a gusto do consumidor.

Tortilla de Patatas

Ingredientes para 4 personas

- 1 patatas medianas
- 6 ovos
- 1 taza de aceite de oliva
- sal ao gusto



Preparación

- 1º Pela e corta as patatas en rodadas
- 2º Quenta o aceite nunha sartén grande, añade as patatas, sazona con sal e cocínas a lume medio uns 20 minutos.
- 3º Nun bol grande bate os ovos cunha pizca de sal, agrega as patatas escurridas de aceite e mezcla ben.
- 4º Retirar o aceite da sartén e deixar unha capa moi fina del na sartén, vórte a a mezcla de ovo e patata na sartén, e cocínas a lume medio-baixo durante 5-7 minutos.
- 5º Coa axuda dun plato chaira dälle a volta á tortilla e cocínas o outro lado outros 5 minutos, hasta que se vexa ben cuada.
- 6º Deixar reposar uns minutos antes de servir.

Croquetas de xamón

Ingredientes:

250g de xamón en tacos pequenos

Un ramo de cebola

Perexil

Un chorro de aceite

Fariña munda que espeta

1L de leite

Unha pizca de sal

Pan raiado

Un ovo



Elaboración

1. Na picadora, picar o xamón ata que quede en anacos moi pequenos.
2. Pórse aceite nunha sartén ao lume e botar a cebola picada.
3. Unha vez a cebola este dourada botamos o perexil tróceando e xust despois o xamón que picamos antes.
4. Despois botamos o litro de leite cando o xamón xa este algo cocinado.
5. Comezamos a botar a fariña tamizada.
6. Cando xa vexamos que temos unha masa ~~grossa~~^{grossa} e fínchela botamulle un pouco de sal e apaguemos o lume.
7. Botamos a masa nunha banyexa e tapámola con trazo para deixala ~~aproveir~~^{aproveir}.
8. Unha vez a masa este fría batímo o ovo, poñemos un chorriño de aceite nun prato e un pouco pan raiado no recipiente.
9. Despois comezaremos pasando as mans polo aceite e facendo bolitas coa masa para darlle forma as croquetas.
10. O seguinte é pasalas polo ovo batido e despois polo pan raiado.
11. Por último freimolas e xa estarían listas para desfrutalas.

TORTILLA DE PATACAS

Ingredientes (para 4 personas)

10 ovos

6 patatas grandes

Sal

Elaboración

1. Pelar as patacas e cortalas
2. Fritir as patacas e botar un pouco de sal
3. Batir os ovos nun bol
4. Unha vez feito, xuntar as patacas cos ovos.
5. Poner nunha tixola un pouco de aceite a quencer
6. Logo, cando este quente, botar os ovos e as patacas
7. Esperar a que a tortilla se cocine ata o noso gusto e darlle a volta
8. Cando estea feita sacala e listo
9. Podese acompañar cunha ensalada ou uns pementos.



Croquetas de xamón

Ingredientes

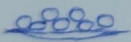
- 1 litro de leite
- 120 gramos de mantequilla
- 120 gramos de farinha
- Unha pizca de sal
- Pemento negro (unha pizca)
- 200 gramos de xamón serrano (en taquiños)

Utensilios

- Varilla
- Sarteñ
- Recipiente de cristal rectangular
- Cazo

Elaboración

- Fundir a mantequilla e engadir a farinha e remover
- Engadir o leite e removelos sen parar a fogo medio.
- Engadir o xamón, e verter a mezcla nun recipiente con aceite esparcido polas paredes deste.
- Deixar enfriar a temperatura ambiente
- Formar a forma deseada coa masa e empanar.
- Freir a fogo medio tirando para alto en abundante aceite.



Receita salgada (4 pessoas)

Pasta con pesto de pistacho:

Nuno

Ingredientes

- Pasta (500g)
- Pistachos
- Amêndoas
- Parmigiano (30g)
- 8 longanizas
- 2 tomates secos
- 1 Alho
- Albahaca fresca.
- Aceite

Material

- Unha pota
- Unha sartén
- Unha batidora



Elaboración

1. Quitamos a tripa das longanizas e desmenuzámolas.
2. Ponemos a ferber auga e salteamos as longanizas nunha sartén, logo de saltealas reservámolas.
3. Mentres cocemos a pasta preparamos o pesto.
4. Para preparar o pesto collemos o vaso da batidora e botamos nel: un puñado de pistachos, un puñado de amêndoas, o parmegiano, os tomates, a albahaca, o aceite, un allo e un pouco da auga de cocela pasta. logo disto trituralo todo.
5. Montamos a pasta co pesto e coas longanizas.

Pollo al horno

Pablo Cortés 3A

• Ingredientes

- Un pollo
- Una cebolla
- 4 dientes de ajo
- 1 Limón
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de sal.
- $\frac{1}{2}$ de pimienta negra
- 1 cucharada pimentón dulce

• Utensilios

- 1 bandeja
- 1 cuchillo
- Tabla de cortar
- 1 bol
- 1 cuajata
- Papel aluminio
- Horno



• Preparación

1. Preparar ingredientes.

- Lavar pollo y secar con papel de cocina
- Pelar y cortar la cebolla
- Precalentar horno a 200°

2. Preparar adobo

- En el bol mezcla el aceite, sal, pimienta, pimentón y jugo del limón. Añade el ajo y unta el pollo con el adobo y coloca lo que queda de limón dentro del pollo

3. Montar la bandeja

- Coloca la cebolla al final de la bandeja
- Pon el pollo encima de la cebolla
- Cubrit con el papel aluminio.

4. Horneart.

- Hornea durante 1h y 15 minutos.
- Cada 25-30 minutos rocíalo con su jugo.
- Los últimos 15-20 minutos quita el papel aluminio para que se dore.

5. Servir

- Deja reposar el pollo 10 minutos
- Sirvelo

Receitas Biología

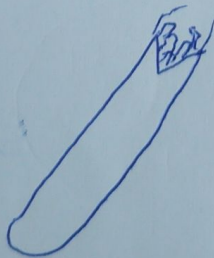
Receita Salgada: Fasitas.

Ingredientes:

- Fasitas de trigo
- Pechuga de polo
- Pimientos

Preparación:

1. Córtase o polo en tiras e cocínase na sartén.
2. Facemos o mesmo cos pementos.
3. Logo, donde cocinamos o polo botamos os pementos.
4. Deixámolo na sartén a lume baixo por 5-10 min.
5. Unha vez pasado o tempo quitámolo e poñemos a mezcla nunha tabla.
6. Collemos a fasita de trigo poñémoslle un pouco do polo con pementos enroxiámolo e xa estaría.





XUNTA DE GALICIA

CONSELLERÍA DE CULTURA, EDUCACIÓN
E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA

IES de Carral

RECETARIO DE AULA



DOCE



curso 2025/2026



comida doce

Filloas

Ingredientes:

- 4 ovos
- 500 ml de leite
- 150 g de Sarrinha
- 1 chisco de sal
- 1 colherada de açúcar
- Um amaco pequeno de manteiga.

Preparação:

1. Bater os Ingredientes

- Num bol grande, mistura os ovos, o leite, a Sarrinha, o sal e o açúcar.

2. Deixar repousar

- cobre o bol e deixam repousar a mistura uns 30 min. Isto ajuda que as filloas fiquem mais finas.

3. Cozinhar as filloas

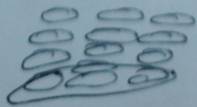
- Queira uma tixola e Unta a manteiga
- bota uma pequena quantidade de massa, xira a tixola para estendê-la bem
- quando enfeze dobram pelos bordos dando a volta, duas segundas quarta e daí mais

4. Servir

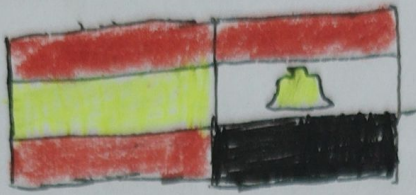
- Poder servir quente, espalheado com açúcar, mel, chocolate...

Desenho:

Filloas



Brazo Gitano de Nutella



Ingredientes: Ovos (4)

- Sal.
- Azúcar.
- Aceite.
- Esencia de vainilla.
- Farinha tamizada.
- Nutella.



Molhamos papel vegetal baixo o grilo, cascamos os ovos e separamos as yemas das claras. Montamos as claras conha pizca de sal e batimos, con aceite, ata que esté non demasiado firme, pero firme. As yemas añadimoslle conha cucharada de azucre, mezclamos e añadimos a vainilla e o aceite. Mezclamos e añadimos a farinha tamizada e mezclamos. Ao resultado botámoslle as claras montadas. Ponemos o resultado sobre o papel vegetal e na fonte que logo irá ao forno, despois de precalentado a 185°C durante 15 min. Sacamos o papel despois de hornealo, enrollámolo e botámoslle nutella por arriba.

- Receita doce

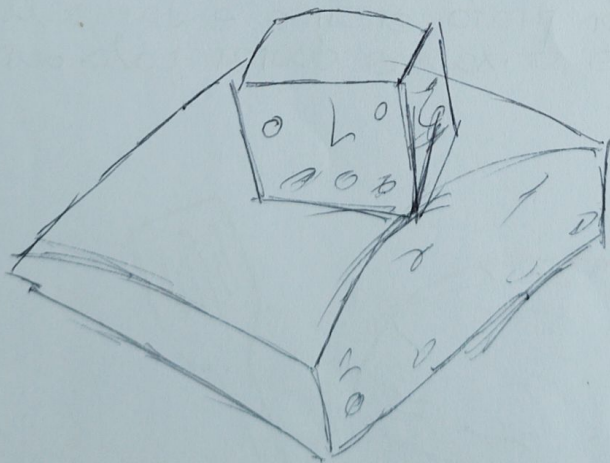
• Bica de iogur

• Ingredientes:

- 1 iogur natural
- 3 ovos
- 2 medidas de iogur
- 3 medidas de farinha
- 1 medida de aceite
- 1 Sobre de levedo em pó

• Preparación:

1. Baleiramos o iogur num bol grande e lavamos o envase para usalo como medida
2. Engatimos os ovos, azoçro e o aceite. Mesturamos ata que quede unha masa lisa e sen grumos.
3. Engatimos pouco a pouco a farinha mesturada co levedo, tamizando para que a masa quede esponxosa. Remexemos ata que todo se integre.
4. Untamos un molde con manteiga ou aceite e vertemos a masa e a nivelamos
5. O metemos ao forno pre quente a 180°C e deixamos un 30-35 minutos. Cando ao picar saia seco xa esta lista. Deixamola refriar antes de desmoldala.

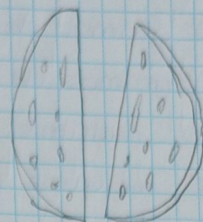


• Receta dulce

- Receta de crepes

Ingredientes:

- 375 ml de leche
- 250 g de harina
- 30 g de azúcar
- 15 g de mantequilla
- 5 ml de vainilla
- 2 huevos



Pasos para hacerlas:

- 1) Ponemos todos los ingredientes en un vaso y los trituramos bien en la batidora
- 2) Ponemos mantequilla en una sartén caliente
- 3) Vertemos la masa hasta que cubra toda la sartén y cuando empiecen a salir burbujas le damos la vuelta
- 4) Cocinamos la otra parte y la sacamos de la sartén
- 5) Al sacarla si quereis podeis añadir el topping que quierais como por ejemplo chocolate o nata.

Biscoito de chocolate

Ingredientes:

- 4 ovos.
- 1 iogur natural.
- Açúcar
- Farinha
- Azeite
- Cacao em pó 01.
- Pepitas de chocolate.
- 1 sobre de levedo.
- Essência de vainilha.
- Manteiga.

Preparação:

- 1.º Misturamos os ovos com 2 vasos de açúcar.
- 2.º Botamos o iogur e 2 vasos de farinha mais um vaso de azeite.
- 3.º Engadimos o sobre de levedo para que medre o biscoito e unha colherada de essência de vainilha.
- 4.º Remexemos todo, botamos medio vaso de cacao em pó e as pepitas ao noso gusto.
- 5.º Untamos un molde coa manteiga, botamos a mistura e o metemos ao forno a 180°.
- 6.º Deixámo-lo 30 min no forno.
- 7.º Sacámo-lo e disfrutámo-lo.



Biscoito Marmelado

(10-12 pessoas)

- Ingredientes:

- 250 g de farinha
- 200 g de açúcar
- 5 ovos
- 120 ml de leite
- 150 g de chocolate negro

- 50 g de manteiga
- 1 colher de sopa de sal
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 8 g de lavadura

- Preparação:

1. Pôr o banho Maria e o chocolate e a manteiga para que ablandem.
2. Forrar o molde com papel de forno ou engraxado com manteiga.
3. Separar as claras das gemas. Bater a sal as claras e bater. Quando estiver agitando, adicionar a metade do açúcar. Quando estiver firmes reservar.
4. Verter nas gemas o leite, a baunilha e o resto do açúcar. Bateir até que tenha espuma. Incorporar a farinha e a lavadura, tamizando sobre as gemas. Misturar até que quede uma massa homogênea. Se a massa é mais espessa, adicionar leite e se queda mais solta, mais farinha.
5. Untar pouco a pouco as claras com o açúcar. Fazer com movimentos amplos. As claras devem englobar o chocolate e a manteiga do princípio.
6. Verter a massa no molde alternando as duas massas dos dois recipientes. Podemos fazer bolachas com distintas massas.
7. Pôr o molde no forno, que deve estar pré-aquecido a 175°C. Hornear durante 65 min. Para comprobar o estado do doce podemos empregar um pincho.
8. Desmoldar o biscoito e deixar que enfrie na realla do forno.



MAZÁS

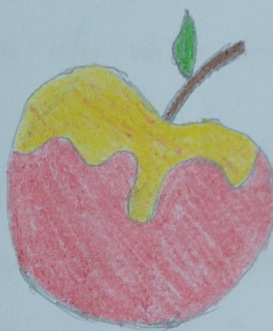
COCIDAS

INGREDIENTES:

- 12 mazás medianas.
- 12 cucharadas de azúcre.
- 12 cucharadas de ~~leite~~ leite branco.
- 12 Culleres de canela.
- 1 vaso de leite Torrado da Ribera.

PREPARACIÓN:

1. As mazás quitámonlles o corazón sen chegar ao fondo, e enchémosas coa cuncha cucharada de azúcre, outras de leite branco e unha cucharadita rosa, do tamaño das da café de canela.
2. Colócanse nunha fonte refractaria.
3. Rociámonas co leite Torrado da Ribera.
4. E por última metimolas ó forno a 180°C ata que estean cocidas.



Galletas de manteiga

Ingredientes:

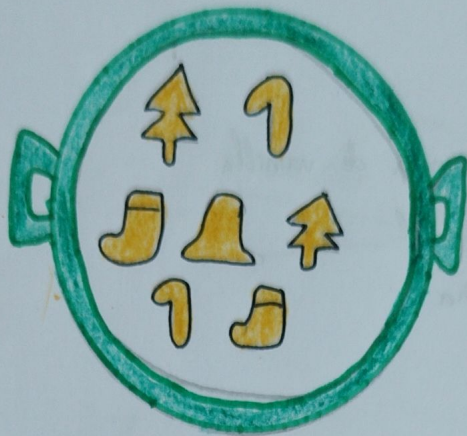
- 225 gr de manteiga
- 150 gr de azucre
- 1 ovo
- 1 colheradina de esencia de vainilla
- 1/2 colheradina de sal
- 420 gr de farinha

Elaboración:

- Batemos a manteiga co azucre, engadimos o ovo lixeiramente batido, a esencia de vainilla e o sal. Pouco a pouco imos engadindo a farinha tamizada e amasamos ata obter unha masa lisa e homoxínea.
- Feita a masa, estiramos en rolo de amasar entre dous papeis de forno. Gardamos no frigorífico polo menos un par de horas, entre os dous papeis de forno. Cando a masa esté fría sacámola. Estiramos un pouco co rolo de amasar e cortamos cos cortadores elixidos. Ponemos as galletas xa cortadas na bandexa do forno, sobre unha lámina de silicona ou un papel de forno e metemos de novo no frigorífico polo menos media hora.
- A continuación, metemos as galletas no forno precalentado previamente con calor arriba e abaixo a 180°C e enforamos uns 10 minutos.
- Sacamos a bandexa e deixamos que se arrefrien un pouco. Coa axuda dunha espátula ponemos as galletas sobre unha reixa e deixamos que rematen de enfriar.

Elaboración (continuación):

- Una vez frías las galletas, guárdalas en una lata, así pueden conservarse varios días.



1 Doce:

Biscocho Simple

Ingredientes

- 4 ovos
- 120 grms. farinha (de trigo)
- 40 grms. de açúcar

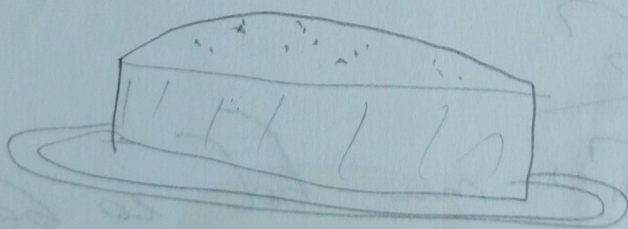
Utensílios

- 1 Bolo
- 1 Batedor
- 1 Molde
- 1 Forno

Procedimiento

- Bateir os ovos nun bol co batedor
- Logo xa están ben remollos, se deixar de bati-ir, mírase o açúcar.

- Depois de que quede entre 1/2 a 1/3, adicione a farinha, pouco a pouco.
- Tras todo isto, vertase a massa no molde
- Introduzase no forno (preaquecido previamente a 160°C) e deixe cozer durante 35-40 minutos.
- Depois deste tempo, so se faz que saca, deixa esfriar, e estm's listo para comer.



• Ingredientes:

- 150g de farinha de trigo
- 2 ovos
- 25g de azucre
- 50g de manteiga derretida
- 200 ml de leite
- Unhas gotas de essencia de vainilla
- 12g de levedo
- Unha pizca de sal

• Preparación:

- 1º - Nun bal mesturamos todos os ingredientes secos: farinha, levedo, azucre e sal. Noutro bal os ovos batidos, manteiga e essencia de vainilla, logo xuntámoslos.
- 2º - Añadimos a leite e batimos, e moi importante que non nos pasemos mesturando xa que se non as tortitas saen duras.
- 3º - Quentamos unha tixola, e cando esté ben quente, engadimos un cuñeón de mestura, comezando a vertilo polo centro e deixando que sexa a propia mestura a que se adapte ao recipiente.
- 4º - Cando vexamos que aparecen burbujas na parte superior é o momento de darlle a volta cunha espátula. Cocinamos a tortita 30 ou 40 segundos e retirámola.

• Debuxo:

O DOCE DA MIÑA MADRIÑA

• Ingredientes

- 3 ovos
- 1 vaso de leite
- 1 vaso de aceite
- 3 vasos de fariña
- 1 y medio de azúcre
- 1 sobre de levadura
- O raspado da pel do limón
- 1 pizca de sal



• Preparación

1. Botamos nun bol os ingredientes líquidos: ovos, leite, aceite.
2. Mezclamos todo hasta que quede homoxéneo
3. Añadimos a fariña pasandoa por un colador para tamizala. Mezclamos todo.
4. Botamos o azúcre e a levadura. Revolvemos todo.
5. Finalmente, añadimos á mezcla, a raspadura do limón e unha pizca de sal. Remexemos.
6. Vertemos a preparación nun molde para meter ao forno.
7. Unha vez no forno, deixámolo facerse 45 minutos a unha temperatura de 180 grados.
8. Disfrutalo con boa compañía!

Cookies de Nutella

- Ingredientes:

- 300 gramos de farinha
- 115 gramos de mantequilla
- 2 ovos
- 150 gramos de açúcar moreno ou branco
- 150 gramos de chips de chocolate
- 115 gramos de nutella
- 15 gramos de levadura
- 1 cucharada de paste de essencia de vainilla.

- Pasos:

1. Antes de cometar a receita é recomendabel retirar a mantequilla do frigorífico, xa que debe estar a temperatura ambiente, se non tambén poder metelo no microondas uns segundos.
2. Deposita nun recipiente a mantequilla máis o açúcar e bate ata que quede unha mezcla homoxénea.
3. Añade os ovos e a esencia de vainilla e volve a mezclar, podes ir calentando o forno a 180°C.
4. Agora pon no recipiente a farinha e a levadura e revolve.
5. Agrega os chips de chocolate/pepitas, en este paso a masa ten que quedar manexable e fácil de traballar cos mans.
6. Toma unha pequena porción de masa e estírala, cando este aplastada coloca unha cucharada de Nutella no centro e envólvea con forma de bola. (Si a Nutella está moi dura podes metela no microondas un minuto).
7. Meteas no forno durante 15 minutos.
8. Cando esten feitas deixa que enfrien un pouco para que teña unha textura máis consistente.



Magdalenas caseiras

Ingredientes:

- 200g aceite de xirasol
- 3 ovos
- 200g açúcar
- 250ml leite
- 350g farinha de trigo
- 15g levadura
- Ralaçura de limón
- Un pouquinho de sal



Preparación:

1. Botar os ovos e o açúcar nun bowl e batilos ben ata que faga un pouco de espuma.
2. Nese mesmo recipiente botamos o leite, o aceite e a ralaçura de limón e mezclamos ben.
3. Botamos a farinha tamizada, a levadura e a ~~pitca~~ ^{pitca} de sal e mezclar fortemente.
4. Nun molde colocamos os papéis de magdalenas e rechearlos, podemoslle botar açúcar por arriba.
5. Hornecemos 30 ou 40 minutos a 180° as magdalenas.

Receita De Chocolate

3ºA

Churros con chocolate

Para os churros

- 250 ml de auga
- 150 g de farinha de trigo
- 15 g de sal
- 10 g de azucre
- 25 g de manteiga
- 500 ml de aceite de xirna sol para fritir

Lucas Mano 3ºA

Para o chocolate

- 250 ml de leite enteiro
- 125 ml de nata líquida
- 100 g de chocolate negro para pastries (50% cacáo)
- 10 g de cacáo en polvo
- 1 colherada de maizena disolta nun chorrinho de leite
- colheres de azucre ao gosto

Preparación.

1. Nun cazo, quenta o auga coa sal, o azucre e a manteiga.
 2. Cando rompa a fervura, retira o lume.
 3. Añado toda a farinha de golpe e mezcla cunha cullen de madeira.
 4. Debe quedar unha masa espesa, homoxénea e sen grumos.
 5. Deixa reposar 5 minutos.
 6. Introduce a masa nunha manga pasteleira con boquilla estrelada.
- Forma e fríe os churros.

1. Quenta o aceite nunha sartén onde ou freidora a 180-190°C.
2. Presiona a manga pasteleira e contando tiras de 12-15 cm (forma a elección).
3. Fríe 3-4 churros por tanda, dándolles a volta hasta que estén dourados e cruíntes (2-3 minutos).
4. Retira a un plato con papel absorbente.
5. Espolvorea azucre por enriba mentres aínda están quentes.

Prepara chocolate espeso.

1. Quenta o leite e a nata nun cazo
2. Añade azucre e o cacáo en polvo tamizado
3. Cando este quente, añade o chocolate troceado e mezcla hasta que derreta
4. Añade a maizena disolta nun pouco de leite fría
5. Cocina a lume medio, removendo ~~na~~ ata lograr unha textura espesa e brillante.

Con todo isto feito só queda servir e disfrutar



Magdalenas



• INGREDIENTES :

- 175 g de farinha com levadura.
- 175 g de margarina de untar.
- 175 g de açúcar branco.
- 1 colheradinha de vainilla.
- 3 ovos medianos.

• PREPARACIÓN :

1. Pon o forno a quentar a 180°C . Coloca un molde de papelizado en cada cavidade da bandeja.
2. Tamiza a farinha sobre unha cunca grande. Añade logo a margarina, o açúcar e a vainilla.
3. Casca os ovos e engádelos a cunca. Remate os ingredientes ata formar unha masa homoxénea.
4. Reparte a masa a partes iguais entre os moldes de papel.
5. Pon as magdalenas no forno entre 20 e 25 minutos, ata que se doren e se pongan firmes.
6. Dexalos na bandeja uns minutos antes de pasalos a unha rejilla, para que se enfríen.

Tarta da avoa

Ingredientes:

- 2 Paquetes de galletas María
- 750 ml de leite
- 200g de chocolate
- 50g de manteiga
- 100g de azucre.
- 2 culleradas de cacao en po
- 2-3 culleradas de maicena
- 2 Xemas de ovo
- unha polliña de canela



Preparación

-Crema Pasteleira:

1. Nun cazo quenta 500ml de leite coa canela.
2. Nun bol á parte, mestura as xemas, o azucre, a maicena e un chisco de leite fría.
3. Cando o leite este quente, retira a canela e engade a mestura anterior, remexendo a lume medio ata que espese. Reserva e deixa arrefriar un pouco.

-cobertura de chocolate:

1. Noutro cazo, quenta 250 ml de leite co chocolate en anacos, o cacao e a manteiga.
2. Remexe ata que todo se funda e quede unha crema suave.

BROWNIE De Chocolate

INGREDIENTES

150g de chocolate

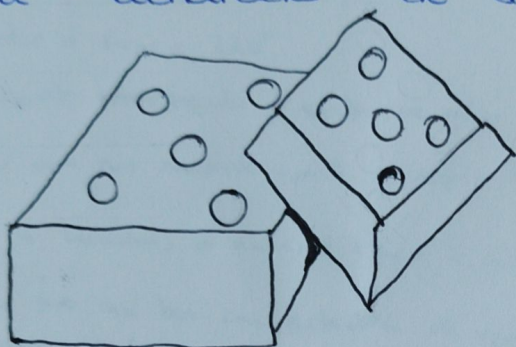
100 g de mantequilla

120 g de azúcar

2 huevos

80 g de harina

Media cucharada de sal



PREPARACIÓN

1. Derrite el chocolate y la mantequilla.

Puedes hacerlo en el microondas 20-30 segundos hasta que se quede suave.

2. Agregar azúcar a la mezcla.

3. Añade uno por uno los huevos mezclando suavemente.

4. Agregar la harina y la sal y mezclar hasta que se integren, sin batir.

5. Agregar la mezcla a un molde y engrase el molde.

6. Hornear a 180° por 20-25 min.

7. Sácalo y déjalo enfriar para comerlo.

8. ¡A disfrutarlo!

ENSALADA

INGREDIENTES

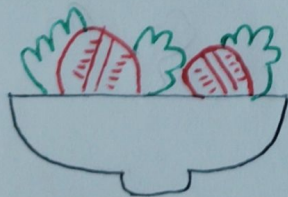
1 lechuga

1 tomate

Sal al gusto

Aceite de oliva

Vinagre



PREPARACIÓN

1. Lavar la lechuga y tomate.

2. Agregar el tomate y la lechuga a un recipiente.

3. Sazonar con sal, un chorrito de aceite de oliva y vinagre.

4. Mezclar y ¡bue y lista!

Tarta de queixo

Ingredientes:

300g de queixo de untar

4 iogures gregos a Zucarda

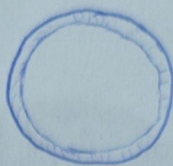
5 ovos

Unha cullerada de levedura

200ml de nata para montar

2 vasos do iogur de azucre

2 vasos do iogur de fariña



Elaboración:

1. Prequentar o forno a 220°

2. Nun recipiente ~~engadir~~ engadir o queixo de untar xunto cos iogures e mestralo.

3. Batir os ovos nun recipiente aparte e despois mesturalos coa mestura anterior.

4. Engadir a levedura, a nata, o azucre e a fariña xunto todo o anterior.

5. Mesturar todo moi ben coa batidora de varillas ata que quede unha mestura sen grumos.

6. Poñer papel de forno nun recipiente apto para forno

7. Botamos a masa no recipiente para forno e metemola no forno previamente prequentado.

8. Unha vez pasados mais ou menos 40 minutos sacaremos a tarta do forno.

9. Unha vez este fría desmoldámola e xa estaría lista para comer.

MADALENAS DE CHOCOLATE

Ingredientes:

- 200 g de farinha
- 70 g de cacao
- 10 g de levedo
- 125 g de azucre branco
- 3 ovos
- 50 ml de leite
- 100 ml de aceite de oliva

Ademais de: moldes e pepitas de chocolate (opcional)

Elaboración:

1. Nun bal grande batir os ovos
2. Engadir o azucre mentres batimos. Logo, o aceite pouco a pouco
3. Continuamos da mesma maneira coa leite, a farinha e o cacao tamizados e a levedura (todo bótase pouco a pouco mentres se mestura.)
4. Deixar a masa na neveira e mentres colocar os moldes onde se cocinara. Tamén precalentar o forno a 220°C
5. Unha vez fría, despois de 30 min. aprox., vertemos a masa nos moldes
6. Baixar a temperatura do forno a 200°C e meter as madalenas nel. Antes disto pódese engadir algunhas pepitas de chocolate por enriba.
7. Despois de 15 min. aprox. sacar do forno e... listas!



> Ingredientes <

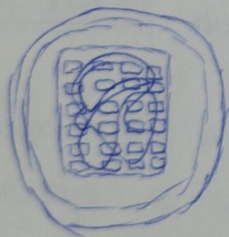
- 400 gramos de farinha
- 16 gramos de levadura
- 2 pizcas de sal
- 4 ovos
- 1 cucharadita de vainilla
- 160 gramos de mantequilla
- 70 gramos de leite fría
70 mililitros
- 160 gramos de azúcar

> Utensilios <

- Gofrera
- 2 bols
- máquina de batir

Elaboración

- Tamizar (opcional) a farinha coa levadura e reservar xunto coa sal e o azúcar.
- Mezclar na máquina de batir a mezcla anterior e a mantequilla, o leite, e a vainilla.
- Cando a mezcla esté ben batida, quentamos a gofrera e cando esté quente imos botando pouco a pouco a mezcla.
- Condimentar ao gusto



Bizcocho de milho

Tarta de hoxaldre e maça. Nuno

Ingredintes

- Hoxaldre (2 bases)
- 5 mazas
- Mantequilla
- Azucres
- Mermelada de perego.

Material

- Un forno



Elaboración.

1. Estendemos as planchas de hoxaldre sobre a bandexa do forno e pinchamolas con tenedor.
2. Cortamos as mazas en cachos e colocamolas enriba do hoxaldre.
3. Ponemos uns taquiños de mantequilla por enriba das mazas e espolvoreamos un pouco azucar.
4. ~~Forneamos~~ ^{Forneamos} durante 45 min a 180°C
5. Sacamos a tarta do forno botamoslle a mermelada de perego e metemola de novo no forno durante 5 min.

Bizcocho de chocolate

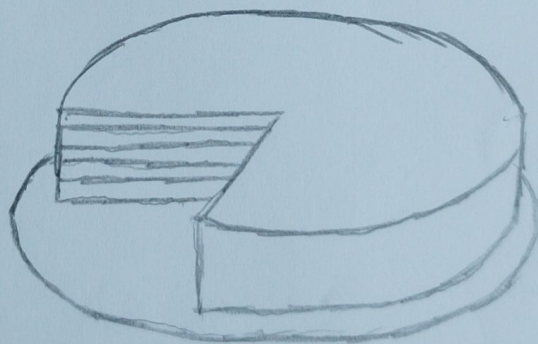
Pablo Cortes 3^{er}A

• Ingredientes (4 pers.).

- 120g de harina de trigo
- 100g de azúcar
- 2 huevos
- 80g mantquilla
- 100ml leche
- 40g cacao en polvo sin azúcar
- 1 cucharada de polvo de hornear.
- 1 pizca de sal
- 1 cucharada de esencia de vainilla

• Utensilios

- 2 boles grande
- 1 batidora.
- Colador
- Espátula
- Molde
- Papel para el molde
- Horno



• Preparación

1. Precalentar el horno a 180° y engrasar el molde con mantquilla y espolvorear un poco de harina.
2. En el bol mezcla la harina, cacao, el polvo de hornear y sal y leche.
3. En otro bol bate los huevos con el azúcar hasta que estén espumosos.

4. Hechar poco a poco los ingredientes secos al bol de los líquidos y mezclar lo justo con la espátula.
5. Vertir la masa en el molde y hornear durante 30 - 35 minutos.
6. Dejar enfriar el bizcocho 10-15 minutos en el molde y pasado el tiempo dejarlo en un plato para servirlo mejor.

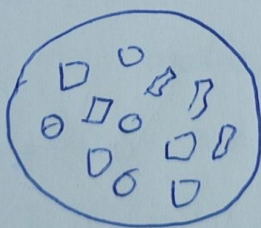
Receita Dulce: Macedonia

Ingredientes:

- unha maza
- Un plátano
- Melón
- Sandia
- Melocotón
- Zumo de laranja

Elaboración:

1. Cortamos o plátano en cachifos
2. " a maza en cadrados
3. ~~troceamos~~ Troceamos dúas rodajas de melón e outras dúas de sandia.
4. Troceamos o melocotón.
5. Poñemos toda a fruta nun bol
6. Por último, botamos o zumo de laranja, removemos e listo!

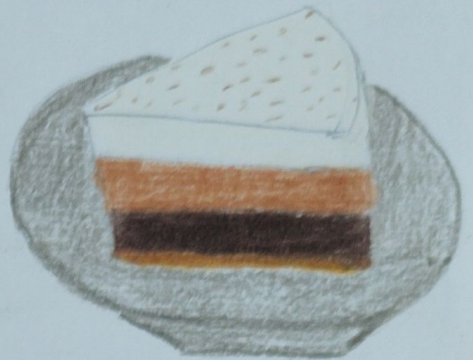


Pablo Domínguez Torres 301

TARTA DE 3 CHOCOLATES

Ingredientes:

- 80 gr de galletas picadas
- 40 gr de manteiga fundida
- 450 g de leite inteiro
- 3 sobres de callada
- 450 g de nata
- 150 g de chocolate negro, 150 g de chocolate con leche e 150 g de chocolate branco



Preparación:

Pica as galletas coa manteiga e repartimos nun molde para fazer a base. Metemos a enfriar na nevera.

1ª capa de choco negro.

→ Misturamos 50 gr de leite con sobre de callada. Noutro caso misturamos 100g de leite con 150gr de nata e quenteamos. Engadimos os 150gr Chocolate negro e misturando co leite coa callada ata q-e comence a ferver. Botamos no molde e enfiamos 2h na nevera.

Facemos o mesmo coas mesmas cantidades para a capa de chocolate con leite e chocolate branco e deixamos enfriar toda a tarde 6 horas. Listo.



XUNTA DE GALICIA

CONSELLERÍA DE CULTURA, EDUCACIÓN
E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA

IES de Carral

RECETARIO DE AULA



SO
ESO
B



curso 2025/2026



XUNTA DE GALICIA

CONSELLERÍA DE CULTURA, EDUCACIÓN
E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA

IES de Carral

RECETARIO DE AULA



SALGADO



curso 2025/2026



CARNE PARA BOCADILLOS

Ingredientes

1kg de carneiro magro
Cebola en polvo
allo en polvo
pimentón
sal
pementa
mostaza
lawrel
barbacoa
Coca-cola.

Preparación

Cortar a carne e poñer nun bol coa cebola, allo, sal, pementa, pimentón e mostaza, revolver e deixar reposar toda unha noite na nevera. Sácala na nevera e a sellas nunha tixola, logo a carne pona nunha olla a presión coa Coca-cola e a barbacoa 1h 30min. Ao final para unha exquisita degustación destrémzala a carne e a acompañas con pan.

Ovos recheos de cangrexo

Ingredientes:

8 ovos, 8 paus de cangrexo, 1 leiteira,
1 conca de maionesa, 2 culleradas de
ketchup, 1 limón, perexil fresco picado
e unhas gotas de tabasco.

Elaboración:

Cocer os ovos 10 minutos, contando dende que
a auga é fría e pelaas. Córtaas á metade ao
largo, separar as xemas e reservar a metade. Mesturar
a maionesa co cangrexo, o perexil picado, o zume
de limón, o ketchup e a metade das xemas.
Añadir unhas gotas de tabasco e encher as
metades dos ovos. Colocar os ovos sobre a leiteira
limpa en tiras e espolvorear co perexil picado e
as xemas reservadas picadas.



Borscht (salgado)

Ingredientes (4 persoas)

- 0,5 kg carne (porco ou vaca) con osos.
- 200g patacas
- 150g zanahoria
- 1/4 de col
- 1 cebola grande
- 100g pemento vermello ou verde
- 500g remolacha
- Apio
- Aceite
- Allo



Especies: eneldo, perexil, laurel, pementa negra e sal

Preparación:

Colles unha pota con auga e botas a carne a cocer xunto ao allo e pementa negra.

A parte, fas un sofrito de cebola, zanahoria, pemento, remolacha, e pasta de tomate.

Cando a carne este lista pones a cocer as patacas xunto a col e o apio.

Cando isto este listo botas o sofrito de verduras e as especies.

Despois ao servir a sopa a normal e botarlle "smetana" pero cema aquí non se vende, podes poñerlle nata fresca que é moi parecido aínda que eu botolle iogur grego

Lasaña

- Salsa de tomate:

- 500 g de tomate 
 - 1 cebola 
 - 1 zanahoria 
 - $\frac{1}{2}$ pimenta vermelha
 - $\frac{1}{2}$ pimenta verde
- } opcional. 
- 1 colherada pequena de sal
 - 1 colherada pequena de orégano

- 500 gr de carne picada ($\frac{1}{2}$ vaca, $\frac{1}{2}$ frango)
- Placas precortadas de Lasanha
- Bechamel
- Sal, pimenta, orégano

Para a salsa de tomate:

Lavar e picar os ingredientes.

Cocinar a fogue baixa 30-40 min

Passar a salsa por um passador e se estiver lista

Untar as folhas de lasanha com a carne picada, e com esta ^{em} parte

untar a salsa de tomate, e continuar a fogue baixa mais 10 min.

Agora untar a sal e as especiarias ao gosto; cozinhar 5 min mais (aprox)

Preaquecer a forno a 200°C.

Assar a lasanha e untar com pouco de bechamel e com a capa de

queijos, depois ~~com~~ a carne e repetir. Depois assar a 200°C

30-40 min aprox.

Ingredientes:

2 tazas de harina de Maíz Precocida

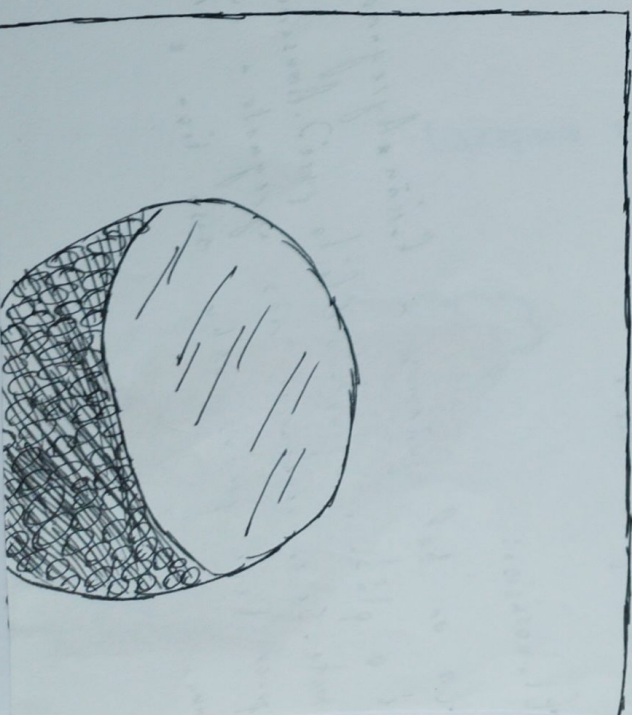
2 c medio tazas de agua
1 cucharadita de sal

Preparación:

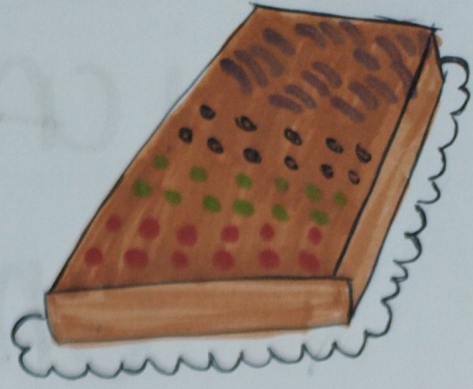
I. En un recipiente colocar el agua, la sal y la harina poco a poco. Mezclar por 2 minutos hasta obtener una masa suave. Dejar reposar por 5 minutos.

II. Dividir la masa en 8 porciones iguales, formar bolas de masa y aplastarlas con palmas de las manos hasta formar unos discos de 10-12 cm

III. Engrasar un sartén con aceite y a fuego medio asar durante 5 minutos por cada lado hasta que se forme una costra. Abrir con cuchillo por un los costados e rellenarla con queso o con lo que os guste



FOCACCIA



INGREDIENTES → COBERTURA

- 200 gr de tomates cherry (cortados pela metade)
- 1 colheradina de alho em pó
- 1-2 pediscos de sal
- 2-3 colheradinas de orégano
- 4-6 colheradinas de azeite virgem extra

MASA

- 300 gr de aúsa
- 29 gr levadura
- 1 colheradina de açúcar
- 30 gr de azeite de oliva
- 200 gr farinha de gorcea
- 190 gr farinha normal
- 1 colheradina de sal.

PREPARACIÓN

Nun bowl mezclar todos os ingredientes da cobertura e reservar.
mezclar a aúsa, a levadura, o açúcar e o azeite. Engadir a
farinha e o sal e mesturar.

Verter a masa (é unha masa líquida) nun bowl e tapar
con film transparente, deixar repousar 19-20 min.

Freguentar o forno a 220°, envolver a vandeira con azeite
e oliva.

Cando a masa esté, estender cunha espátula no seu reci-
piente, repartir os tomates e tamén según o gusto cebola,
ceitunas negras e verdes e barnizar coa marinada.

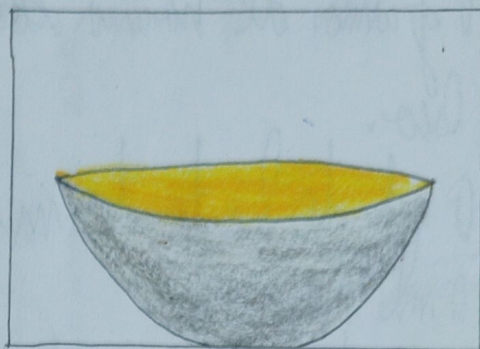
Fornear durante 20-29 minutos (220°) ata que esté dourada.

Desfrutar!

Crema de Verduras

Ingredientes:

- 1 Puerro.
- 1 Calabacin.
- 3 trozos de calabaza.
- 4 Xudios.
- 2 cucharadas de aceite.
- 400 ml de agua.
- 250 ml de caldo de pollo natural o vegetal.



Elaboración:

- 1º Sofrear o puerro con aceite en olla.
- 2º Trocear todas las verduras.
- 3º Agregar verduras e restos de los ingredientes a olla.
- 4º Cocer durante 30 minutos.
- 5º Triturar todo.
- 6º Servir caliente.

Salchichas gorno

Selgado

Iria González
Álvarez

3B

- Salchichas
- Bechamel
- Patatas (gritas & bolsa)
- Queixo ralado.

1) Fritir as patatas por separado

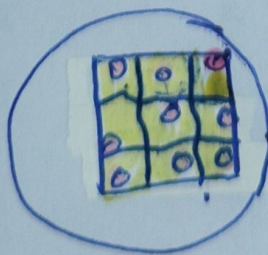
2) cortar as salchichas.

3) Nesta bandeja pór uma capa de patatas, capa salchichas e bechamel.

4) Repetir umas vezes mais.

5) Botar o queixo ralado por cima.

6) Meter ao forno 20 min a 220° pra gratinar.



• Receita salvada:

→ Empanadas venezolanas →

• Passos →

- 1- Fazer a massa (com farinha de milho e de trigo).
- 2- Esticar a massa e colocarmos o recheio (em este caso carne e queijo).
- 3- Logo de inserir o recheio na massa, envolvemos a massa no recheio e damos-lhe forma de uma meia lua.
4. Uma vez fazer o mesmo com a quantidade desejada, colocamos na frigideira durante 3 minutos, e logo de passar esos 3 minutos damos-lhe a volta e colocamos de novo durante 3 minutos.
5. Uma vez haberla frito bem colocamos no prato e servimoslas.

E as tendríamos esta fácil receita!

• Ingredientes → Para a massa

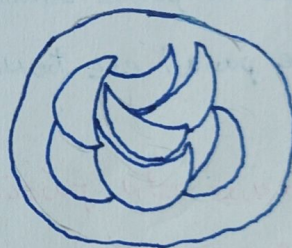
- Uma media taxa de farinha de milho.
- 2 colheres de farinha de trigo
- 1/4 de sal.
- Uma media taxa de agua fria.

→ Para o recheio →

- 200 g de queijo branco (depende a quantidade).
- 200 g de carne (pode ser qualquer tipo).

• Utensilios →

- Um bol (para fazer a massa).
- Um bastidor de madeira.
- Uma frigideira (preferivelmente de azeite).
- Um prato.
- Umhas pinças/um utensilio para colher as empanadas cando estien feitas).



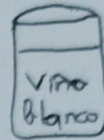
Agora a disfrutarla!

Salgada

Ingredientes

Empanada

- 1kg fariña
- 1 vaso de leite
- 1 vaso de viño branco
- 1 vaso de aceite de girasol.
- Un pouco sal



Pasos



- Pórren o leite e o viño a quentar.
- Cando chaze, botamoslle o aceite
- Cando este templada, comezamos a amasar botando a fariña que pida
- Deixar repousar unha hora
- Antes de metela no forno, batir un ovo, remexelo, e pintar con el a empanada por encima

(Forno moi quente)

Arroz con pollo al Curry

Dificultad = media

Tiempo = 30 min

Ingredientes

2 pechugas de pollo

2 tazas de arroz

1 cebolla

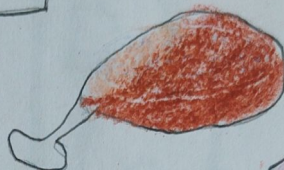
2 dientes de ajo

Aceite de oliva

Sal

Curry

1 P. Caldo de pollo



Elaboración

1. Pelar y cortar la cebolla y los ajos

2. Cortar el pollo en dados

3. En una olla dorar el ajo y la cebolla y añadir el pollo en dados.
Echar sal y Curry.

4. Añadir el arroz, remover y añadir el caldo de pollo, cocinar a fuego lento durante 20 min. Más a menos y listo.

Lucía 3ºB



Tortilla de Patatas

Ingredientes

5 ou 6 Patatas

6 Ovos

Aceite de Oliva

Sal

Instruccions

- 1 Pelamos as patatas e cortamolas o mais fina posible, e mentres botamos aceite na tixola.
- 2 Ponemos as patatas na tixola e mentras se cocina, preparamos os ovos e os batimos.
- 3 Despois de que as patatas esten blandas engadimos os ovos, o mesturamos ben, e engadimos un chisco de sal.
- 4 Unha vez que a parte do borde emeeza callar damoslle cunha espátula para que non se pegue. E logo unha vez a parte de abaixo este dourada, damoslle a volta a tortilla.
- 5 Deixamola 10' na tixola e servimola no Prado.
- 5 Ea tortilla xa esta feita pra comer!

ESPAGUETIS

CON

GAMBAS

E

GULAS

Ingredientes:

Gambas

Gulas

Espaguetis

Nota para cocinar.

Allo.

Aceite.

Sal.

Pimenta negra.

Preparación:

Limpamos as gambas, separando cabeza e colas.

Salteamos as cabezas con un pouco de aceite e allo, para sacarlle os seus xugos.

Porqueamos unha pata con auga e sal para cocer os espaguetis.

Retiramos da Texola as cabezas salteadas.

Incorporamos as gulas e as colas das gambas peladas e un pouco de sal, despois dun pouco votámonoslle a lata para cocinar con un pouco de pimenta negra.

Deixámonos cocinar ata que a salsa espese.

Escorrimos os espaguetis e incorporámonoslle a salsa.

É por último emplátalos e comenos



Salmon a cava

Ingredientes:

- 4 filetes de salmon
- 2 vasos de cava
- 50 g de manteiga
- 1 vaso de crema de leite

Preparação:

- 1º - Pon os filetes nunha cazuela, sazónalos, verte a cava e cóceos a fogo lento 10 minutos.
- 2º - Retíraos, ponlos nunha fonte e reserváos calentes.
- 3º - Fonde a manteiga nun cazo, verte a cava e deixaa reducir.
- 4º - Añade a crema de leite e cocea a salsa a fogo moi lento hasta que engrese.
- 5º - Verte sobre o pescado e serveo moi quente.



CAZOLA

MARIÑEIRA

INGREDIENTES

- 500gr de pescada
- 500gr de cola de peixe sapo
- 500gr de mexillons
- 300gr de ameixas
- 400gr de gambas peladas
- 1 cebolla grande
- 1 Pemento vermello
- 3 dentes de alho
- 1 vaso de viño branco
- aceite de oliva e sal



PREPARACIÓN

- Limpamos o peixe e cortámolo en rodas
- cocemos os mexillons cun vaso de auga e o viño retirámosles a s uíandas da concha e reservámoslas
- Nunha cazola con fondo de aceite gritimos o allo picado, a cebola cortada en xirana e o pemento en tiras, ata que a cebola estea branda, e engadimos o tomate e as ameixas
- Cando abren as ameixas incorporamos o peixe, as gambas e un pouco de caldo dos mexillons, sen coñac
- Tapamos e deixamos cocer a lume baixo uns oito minutos, aproximadamente e engadimos as uíandas dos mexillons
- Podemos adornar o prato cuns ovos cocidos en rodas e uns espárragos e como guarnición unhas patatas fritadas en rodas ou cocidas.

Polo ao forno

- Ingredientes:

x Para o polo:

- Un polo enteiro.
- 2'5 L de aceite
- Limón

x Para a salsa:

- Zume de laranxa
- Salsa de soja
- Vinagre
- Viño branco
- Maicena

- Pasos:

1. Ponemos nunha pata o aceite e cando esté quencendo ponémolle ao polo un limón dentro e o ponemos na pata. con dous cortes na peituga.
2. Ponémolo a cocinar ata que este completamente dourado.
3. Unha vez cocinado o ponemos nunha bandexa para forno.
4. Mentres se fai o polo collemos outra pata e lle añadimos a salsa de soja, o zume de laranxa e o vinagre.
5. A eso incorporamos unha cucharada de maicena e revolvemos hasta que non queden grumos.
6. Cando a salsa esté lista ponémola por enriba do polo.
7. Por último metemos todo xunto no forno durante 10 min.



MACARRONS

Ingredientes

Macarrons
Aceite
1 alho
Perexil
Sal
Cenoria
Salsa de tomate
Agu
Carne picada.



Utensílios

1 Pota
1 Espátula de madeira
Esguridor

Passos:

- 1 Ponense a ferver os macarrons en agua con sal 10 mins.
- 2 Cando fervean se escurren no esguridor e se lles bota agua fría para que non se peguen.
- 3 Ponse na pota un charro de aceite e se incorpora un alho cortado en trozos, perexil cortado e cenoria cortada en cadrados, e se deixa freir 5 mins.
- 4 Despois se lle añade a carne picada, se mezcla todo e cando este feita se lle añade a salsa de tomate.
- 5 Pasados 10 mins se lle añaden os macarrons e se deixa 5 mins. e se mezcla.
- 7 A disfrutar!!!

Lentellas

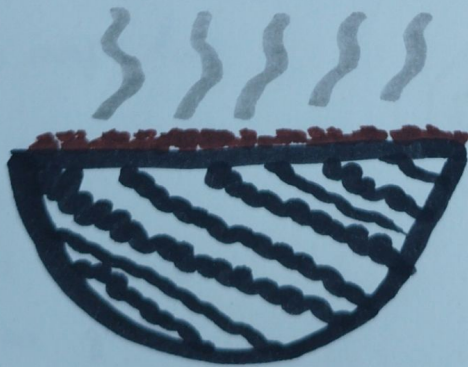
(PARA 6 PESSOAS)

Ingredientes:

- 500g de lentellas - Um chorro de aceite - 2L de água ±
- pimentón doce - Alô, puerro, cebola (a gosto); um pouco de calabaza, tomate e sal

Preparación:

Põem-se as lentellas a remollo 1h en água. Noutra panela botáse-lhe aceite, para o sofrito, co alô, cebola e puerro a fogo medio para que non se queime. Cando esté fochado, botáse-lhe o pimentón, a zanahoria, a calabaza e o tomate. Deixase cozer 30 min. Despois, unha vez batido, añádenselle as lentellas o chourizo e a sal. Por ultimo cócese todo por 1h. É a disfrutar.



Sábado

Oh bacalhau:

Ingrediente essencial.

Deve ser demolhado em água fria Por 24 a 28 horas antes do cozimento, trocando a água várias vezes.

Batatas: Acompanhamento quase Universal, cozidas, assadas ou Cortadas em tiras finas (Batatas Palito) e fritas

Azeite: Usado generosamente para fritar, refogar e temperar.

Cebola e alho: Base aromática para a maioria dos pratos

Ovos: Especialmente no popular "Bacalhau à Brás" Mexidos com o bacalhau e as Batatas

Azeitonas Pretas: Frequentemente usadas como guarnição

Salsinha ou coentro: Para adicionar frescor e cor no final.

Sal e pimenta: Para temperar (com moderação, dependendo do grau de dessalão do peixe).

Ingredientes

500 g. bacalhau

4 - 5 batatas.

1 cebola grande, em rodelas finas.

Azeite de virgem extra.

Peixeixe fresco picado.

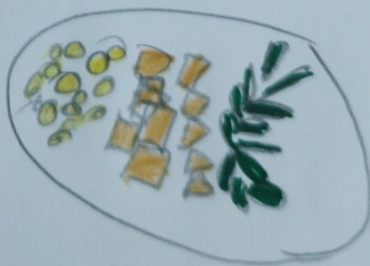
Azeitonas pretas (Para adorno).

Sal e pimenta ao gosto.

• Batatas

■ Bacalhau

! Cebola



Como fazer unha tortilla francesa

Ingredientes:

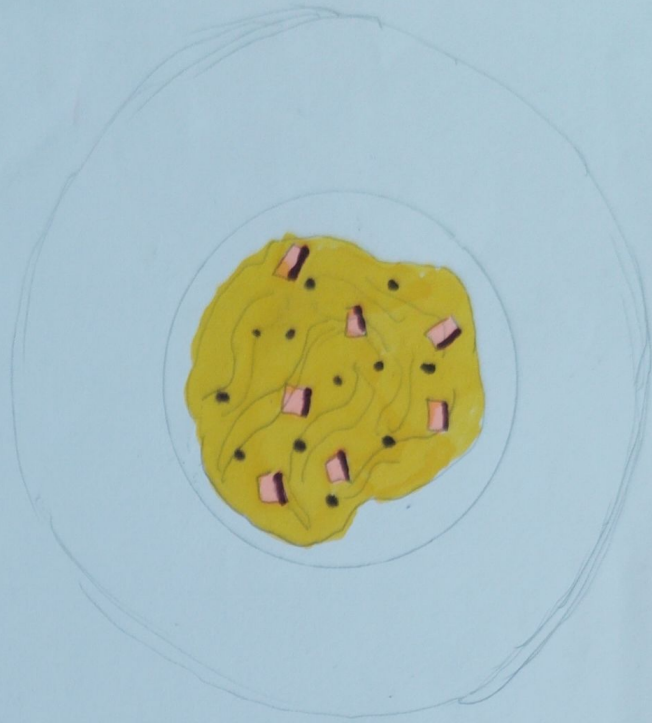
- 3 ovos medianos
- 10 ml de aceite de oliva virxe extra.
- Sal (tanto ti queiras).

Passos:

- 1.- Escollamos un prato fondo para bater os ovos, que sexa o suficientemente profundo como para poder inclinalo lixeiramente sen salpicar.
- 2.- Cascamos os ovos e botámoslos no prato.
- 3.- Engadimos unha chisca de sal por riba do prato. Removeremos energeticamente ~~esta~~ coa axuda dun garfo ata obter unha mestura uniforme e non deberiamos ver restos dos clars.
- 4.- Ponemos unha fexola a lume medio-alto e botamos un chorro de aceite de oliva virxe extra. Deixamos que quente.
- 5.- Comprobamos que o aceite este quente: toramos un pouco de ovo batido coa punta do garfo e deixámolo caer na fexola; se comeza a dourarse de inmediato, xa temos a temperatura axeitada.
- 6.- Botamos os ovos batidos e cubrimos todo o fondo. Deixamos que cuaje. Cando a parte inferior haya cuajado, dobramos a tortilla pola metade coa axuda dunha espátula de cocina moi fina. Facemos unha especie de voltea e aplastamos lixeiramente coa espátula.
- 7.- Deixamos medio minuto e damoslle a volta, deixando que se faga medio minuto máis polo outro lado. Collemos un prato e o servimos de inmediato.

Ingredientes

1. Spaghetti 400g
2. Carota de porco ou panceta 150g
3. 4 llemas de ovo
4. Queixo pecorino ou parmesano 100g
5. Aceite de oliva 2cl
6. Sal e pementa ao gusto.



Material

- Unha pota
- Unha firola
- Un cuenco.

Elaboración

- 1º Bate as llemas de ovo nun cuenco cunha pizca de sal e $\frac{1}{3}$ do queixo rallado.
- 2º En a quenteza a firola co aceite a temperatura media e cando quente incorpóra a carota de porco cortada en tiziñas, e fritea hasta que se dore.
- 3º Mentras tanto coces a pasta en abundante auga fervendo e vótalle sal, e unha vez transcurrido o tempo de cocción indicado no paquete, cda a pasta, vertea na sartén coa carota de cerdo, mézclao ben, e co lume apagado añaide as llemas batidas con un par de culleradas da auga da cocción, e mézcla durante 30 s.
- 4º Engade o queixo pecorino restante, mestura e emplata rapidamente con pemento negro xacen moída ao gusto.



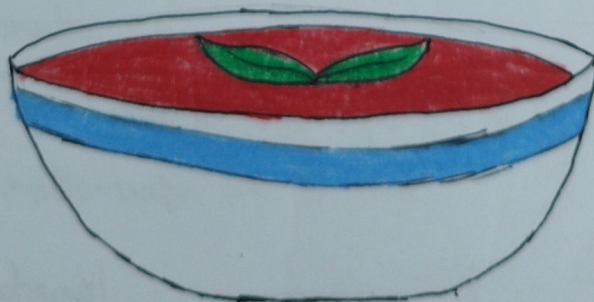
SOPA DE TOMATE

INGREDIENTES

- 1 kg. de tomates
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 pimiento rojo
- Caldo
- Sal
- 1 TBS de azúcar
- 1 golla de laurel
- AOVE
- Picatostes

PASOS

- 1) Pochar a cebolla, allo e pemento en AOVE. (15')
- 2) Añadir os tomates picados.
- 3) Cubrir con caldo e cozer. (30'). Engadido laurel.
- 4) Triturar a mezcla e engadir unha pizca de azucre.
- 5) Colar.
- 6) Servir e engadir picatostes



Helena B. 3ºB

Lasaña Clásica (4-6 personas)

Ingredientes:

Salsa boloñesa

- 500 g de carne molida
- 1 cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 400 g de tomate triturado
- 2 cucharadas de solis
- 1 cucharadita de orégano
- 1 cucharadita de albahaca
- Sal y pimienta
- Aceite de oliva.

Salsa bechamel

- 3 cucharadas de mantequilla
- 3 cucharadas de harina
- 700 ml de leche
- nuez mocada
- Sal y pimienta

Para hacer la lasaña

- Placas de lasaña
- 250 g de queso mozzarella rayado
- 100 g de queso parmesano rayado

Preparación:

1. Preparar la boloñesa

- Calentar un chorro de aceite en la sartén
- Sofreír la cebolla y el ajo hasta que estén tiernos
- Añadir carne y dorarla
- Agregar tomate triturado, ~~para~~ solis, orégano, albahaca, sal y pimienta
- Cocinar a fuego medio-bajo 20-30 min.

2. Preparar la bechamel

- Derretir mantequilla en una olla

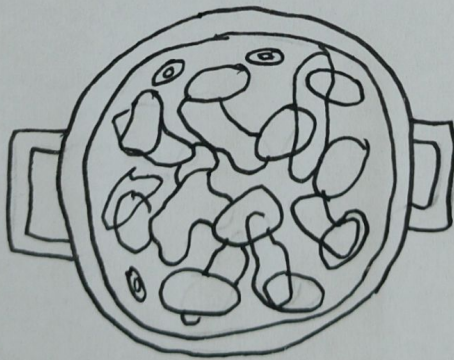
VISTES A POTA

INGREDIENTES

- 3 PECHUGAS EN FILETES
- 2 CEBOLAS
- 1 PASTILLA ABECREN
- 1 VASO AUGA
- 1 VASO VINO BLANCO
- HARINA
- 1 OVO
- 1 DIENTE DE ALLO
- PIMENTON
- PATACAS

PASOS

- 1- Añadir sal as pechugas
- 2- Rebozar os glóbulos en pan e ovo
- 3- Freir os glóbulos
- 4- Enxugar moitos, derazar a cebolla e os allos, Añadir Vin. Blanco, Auga, Abecren e o Pimentón.
- 5- Pelar patacas e ponelos en rodajas na pata
- 6- Colocar os glóbulos encima.
- 7- Añadir o reguño preparado na pata
- 8- Poner a cozer a pata 1 hora a fogo lento.





XUNTA DE GALICIA

CONSELLERÍA DE CULTURA, EDUCACIÓN
E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA

IES de Carral

RECETARIO DE AULA



DOCE



curso 2025/2026



• Receita doce:

→ Suspiros (merengues) →

• Passos →

- 1- Pré-aqueça o forno a 150°C .
- 2- Prepare uma bandeja com papel de forno (papel vegetal).
- 3- Ponha as claras de ovos num bol com uma pitada de sal.
- 4- Pegamos uma batedora eléctrica e batemos hasta que a massa esteja bem batida.
- 5- Sem deixar de bater, adicionamos pouco a pouco uma colherada de açúcar.
- 6- Depois de bater bem, cobremos a massa e a pomos en una manga pasteleira con una boquilla fina.
- 7- Vamos fazendo os suspiros encima da bandeja que preparamos antes.
- 8- Procuramos deixar 3 cm de distancia entre cada um.
- 9- Metemoslos no forno durante 40 minutos.
- 10- Depois de passar ese tempo, sacamoslos e deixamos reposar durante todo o resto do dia.

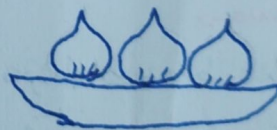
Exa tendríamos esta fácil receita!

• Ingredientes →

- 150 g de açúcar glass.
- 3 claras de ovo.
- Uma pitada de sal.
- Unsas 3-4 gotas de limão.

• Utensílios →

- Um bol.
- Uma batedora eléctrica.
- Uma manga pasteleira (grosor da ponta fino).
- Uma bandeja.
- Papel de forno/papel vegetal.
- Forno.



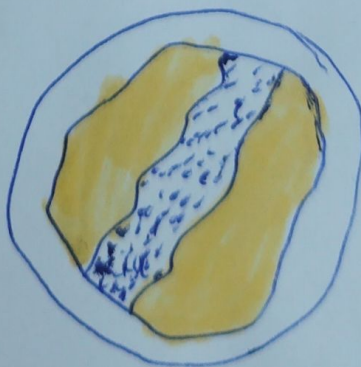
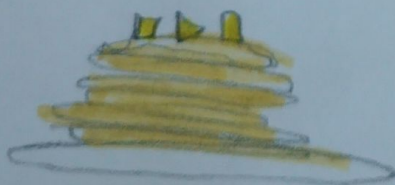
Agora a disfrutarla!

Filhos

Dulce

- 2 ovos.
 - 1 pizza de sal.
 - 500 ml de leite.
 - 200g de farinha,
 - 30 g de açúcar.
 - um chorrito de anis.
-

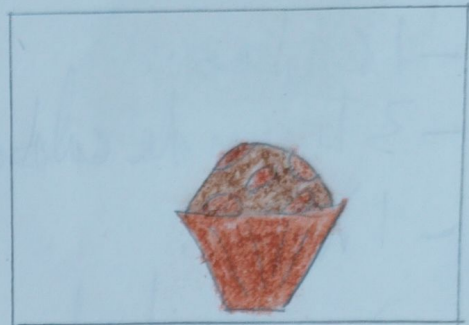
- 1) Misturar tudo num recipiente.
- 2) Bater durante 5 min.
- 3) Deixar repousar 1 hora.
- 4) Cobrir uma sartén com aceite.
- 5) Verter 2 colheres de na sartén.
- 6) Deixar 1 min e voltar.
- 7) Comer com toppings que mais che gustan.



Magdalena de chocolate

Ingredientes:

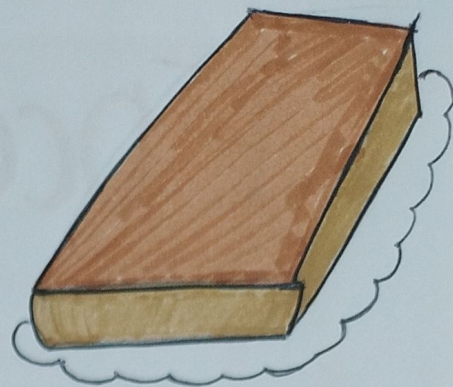
- 80 gramos de harina ~~de~~ ^{de} forma (00).
- 1 ovo.
- 40 ml de leite desnatado.
- 40 ml de azeite.
- 40 ml de açúcar panela.
- 1 colherada de ~~leite~~ ^{leite} em pó duro.
- Ralladura de pel de laranja.
- 1 colherada de levedura química.
- Nozes.



Elaboração:

- 1ª Peneira num bal as suas batidas.
- 2ª Adicione o azeite, o leite desnatado e o açúcar panela.
- 3ª Resolva os ingredientes e adicione a ralladura de mel e laranja.
- 4ª A continuação adicione a farinha para a panela e a sua
mistura com resto dos ingredientes e adicione o leite em pó duro
e a levedura química. Para misturar bem
- 5ª Coloque num recipiente e adorne com nozes
- 6ª Hornea 20 minutos a 180°C

BICA GALEGA



INGREDIENTES

4 ovos

350gr de açúcar

200gr de manteiga

200gr de nata

1 sobre de fermento

400gr farinha de reposteria

PREPARACIÓN

1. Poner o forno a 160° com calor enriba e abaixo. Formar con de gorneas a vanderia, e engrasas de manteiga.
2. Bater os ovos coa açucre e a manteiga ata conseguir unha textura cremosa. Incorporar a nata.
3. Engadir a farinha e o fermento e volver a mezclar.
4. Cando a mezcla este homoxénea rematar mesturando cunha espátula, e verter a mezcla no molde.
Espolvorear por enriba unha lixeira mezcla de açucre e canela.
5. Forneas durante 50 - 55 minutos (160°), deixar repousar no forno 3 min coa porta entre aberta e retirar.
6. Lista para degustar.

Mandocás

- Ser vults resquillas típicas en Venezuela moi fáciles de preparar, con plátano, queixo fresco e farinha que normalmente e de maiz. Se son comer como aperitivo.

Ingredientes para vults ts Mandocás

100g de queixo fresco blando e caindo

2003 cuberchels de azúcar

100g de farinha de Maiz recoñida

1/2 taza de auga

1 Plátano Maduro grande

Acetite para freir

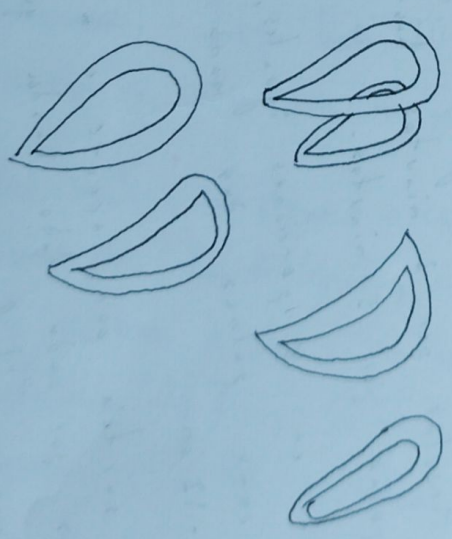
Elaboración:

- En un bol poñemos a farinha. Añegamos o máiz, o queixo e o plátano aplastado feito puré. Amasamos hasta que todo se xunte. Se es necesarios imos agregando un pouco máiz pouco a pouco. Debe quedar unha masa lisa e moldeable coas mans

- Tomaremos porcións coas mans e formamos "barras" alargados que despois uniremos, dando-lle esta forma de "grime".

- Calentamos o acetite nunha sartén ou nunha freidora e unmos poñendo as mandocás deixándolos freir hasta que esten dourados.

- Deixamos reposar sobre o papel de cocina para absorber o exceso de acetite e despois colócanoslle o queixo tota caindo por encima e xa estarán listos para comer



Lasaña

- Salsa de tomate:

- 500 g de tomate 
- 1 cebola 
- 1 zanahoria 
- $\frac{1}{2}$ pimenta vermelha } opcional. 
- $\frac{1}{2}$ pimenta verde }
- 1 colherada pequena de sal
- 1 colherada pequena de azeite

- 500 gr de carne picada ($\frac{1}{2}$ corde, $\frac{1}{2}$ vaca)
- Placas preparadas de lasaña
- Bechamel
- Sal, pimenta, orégano

Para a salsa de tomate:

Lavamos e trocamos os ingredientes.

Cocinamos a fogueira lenta 30-40 min

Passamos a salsa por um passapur e ela estará lista

Numa panela refritamos a carne picada, quando estiver ^{em} pouco feita

unhamos a salsa de tomate, continuamos a fogueira lenta outros 10 min.

Agora unhamos o sal e as especiarias ao gosto; cozinhar 5 min mais (aprox)

Preaquecemos a forno a 200°C.

Agarramos a massa e colocamos um pouco de bechamel e molho de carne e

laminas, depois ~~coloca~~ a carne e repetir. Depois vai na forno a

200°C 30-40 min aprox.

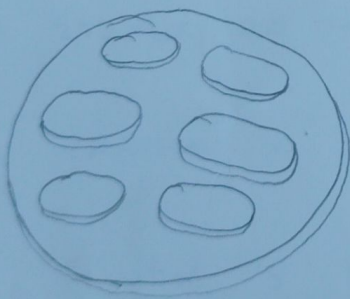
Sirniki (doce)

Ingredientes (2 persoas)

- 400g queixo cottage (queixo de Cebreiro)
- 2 ovos
- 100g farina
- 100g azúcar
- Sal ao gusto

Preparación:

1. Nun cuenco, bótas o queixo, xunto a sal, os ovos e o azúcar e o removes cun tenedor.
2. Añadeir a farina á mezcla e remover
3. Coas mans molladas en aceite de xirasol para que non se pegue, fas pequenos discos - bolíñas aplastadas non moi grandes.
4. Despois quentar unha sarten antiadherente e botar as bolíñas. Cocinar 2-3 minutos por cada lado.
5. Servir coa mesma smetana mencionada na receta do Borchst.



Receitas

Tortitas

Ingredientes:

200gr farinha, 1 sobre de levadura,
1 peça de sal, 2 culleradas de aceite,
2 culleradas açúcar, 2 ovos
e 2 vasos de leite fría.

Elaboración:

Mezclar todos os ingredientes moi ben e rápido.
Precalentar un pouco unha tixola e verter nela a
cantidade de mestura adecuada para facer
unha tortita. Cando faga burbuxas se lle da
a volta, deixase 5 segundos e sácase. Se lle
bota chocolate, mel ou o que máis che guste.



TIRAMISÚ

Ingredientes

- 300g galletas de ovo
- 250g queixo mascarpone
- 200ml nata para montar
- 3 colheres de ovo
- 1 conca de café
- 1 colherada pequena de extracto de vainilla

Preparación

1. Preparar a nata montada
 - 1.1 Mete a nata 10 min no frigorífico para que esté fría.
 - 1.2 Bateas conha batedora ata que quede firme e aspecto cremoso.
2. Mesturar o mascarpone
 - 2.1 Nun bol aparte, suavemente o resto de a doce e vainilla.
3. Enxadir a nata montada
 - 3.1 Cando o mascarpone estea ben mesturado, engade a nata montada pouco a pouco.
4. Preparar as galletas
 - 4.1 Nun prato fondo verte a conca de café, molles as galletas moi rápido no café para que non se desfagan.
5. Montar o tiramisú
 - 5.1 Pon unha capa de galletas molhadas.
 - 5.2 Engade unha de crema mascarpone e nata.
 - 5.3 Repite as capas ata rematar.
 - 5.4 Remata conha capa de crema por enriba.
6. Refrixerar

Garda o tiramisú 3h mín. na nevera para que colla a mellor textura posible.

Roque Barbeito Beirão 3ºD

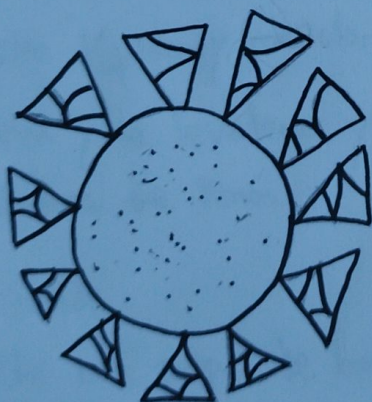
FLOR NUTELLA

INGREDIENTES

- 1 BOTE NUTELLA
- 2 HUEVOS
- 2 HOJALDRES REDONDOS

PASOS

- 1 → Extender masa hojaldré
- 2 → Extender una capa Nutella sobre la hojaldré
- 3 → Poner sobre la segunda plancha hojaldré
- 4 → Poner un huevo en el centro de la hojaldré.
- 5 → Dividir en cuatro partes la masa con un cuchillo.
- 6 → Dividir las partes a la mitad.
- 7 → Girar cada porción dos veces a derecha y a izquierda hacia la izquierda.
- 8 → Batir un huevo en un bowl.
- 9 → Puntar el hojaldré con el huevo batido.
- 10 → Meter en el horno 15 min a 170 grados.



Bica gallega (8-10 porciones)

Martín Botana 3ºB

Ingredientes:

• Para la mezcla

- 4 huevos grandes
- 400 g de azúcar
- 400 g de harina de trigo
- 100 g de mantequilla derretida
- 200 ml de nata
- ralladura de 1 limón

• Para la cobertura

- 2 cucharadas de azúcar
- 1 cucharadita de canela

Preparación:

1. Preparar la mezcla base

- Precalenta el horno a 180º
- En un bowl, batir los huevos con el azúcar hasta que quede espeso
- Añadir nata y mezclar lentamente
- Echar mantequilla líquida y mezclar
- Mezclar la harina y la levadura y añadir poco a poco
- Añadir la ralladura de limón

2. Preparar el molde

- Forrar un molde con papel de horno
- Vertir la mezcla, aislando la superficie

3. Añadir la cobertura

- Mezclar el azúcar con la canela
- Espolvorear sobre la masa

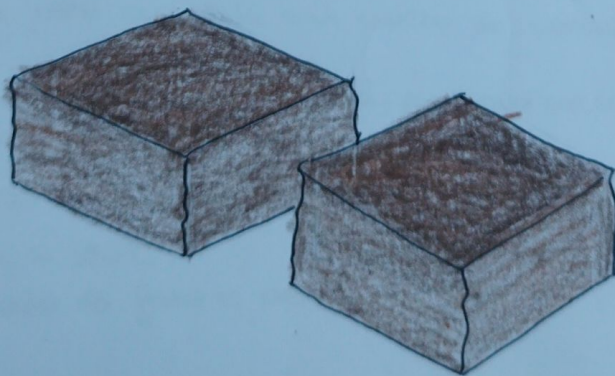
BROWNIES

INGREDIENTES

- 115 gr. de mantequilla.
- 150 gr. de chocolate negro.
- 200 gr. de azúcar.
- 3 ovos
- 2 TSP de cacao en pó.
- 100 gr. de harina.
- 1 TSP de extrato de vainilla.

PASOS

- 1) Derretir a mantequilla co chocolate e mesturar.
- 2) Añadir os ovos e o azúcar e mesturar.
- 3) Añadir a vainilla e a sal, tamizar a farina e o cacao e mesturar con coidado.
- 4) Añadir as pepitas.
- 5) Poner a mezcla nun molde plano engrasado e gornear durante 20-25 minutos a 180°C .



Helena B. 3ºB

Ingredientes:

1. Um iogur natural
2. Farinha (3 vasos de iogur)
3. Açúcar (2 vasos de iogur)
4. Aceite (1 vaso de iogur)
5. Levadura (1 sobre)
6. 3 ovos
7. Uma colherada de essência de vainilla.
8. Cacao puxo em pó (Uma colherada e um quarto)
9. Manteiga.



Material:

- 2 bols
- 1 batidora
- 1 molde de biscoito.
- 1 vaso.

Elaboración:

- 1º Votamos o iogur nun vaso e limpamos o recipiente do iogur
- 2º Nun bd votamos os 3 ovos e 2 vasos do iogur cheos de açúcar, e mezclamos ben.
- 3º Cando esta ben remexido votamos o iogur e o vaso de iogur de aceite, e volvemos a remexer
- 4º Cando estea ben remexido, imos votando pouco a pouco a farinha e a levadura, e mezclamos
- 5º Cando este todo ben mezclado, votas a metade da masa no outro bol.
- 6º A un bol votaslle unha colherada de essência de vainilla e remexes.
- 7º A o outro bd votaslle unha colherada e un cuarto de cacao puxo en pó e remexes
- 8º Colles o molde, e untalo de manteiga e farinha, para que non se pegue a masa, e votas alternadamente a masa dos dous bols.
- 9º Calentar o forno a 200°C e cando este quente meter o molde durante 35min e vaikaslle a temperatura a 180°C .
- 10º Cando este listo sacalo do forno e deixalo esfriar un pouco, e xa o podes comer.

doce

ingredientes

Pase a pase

- 1 Pacote de biscoito (ex.. tipo Maria) (Aprox 200g.
- 100g. de manteiga derretida para o recheio
- 600g. de queijo creme (tipo Philadelphia), em temperatura ambiente
- 250ml. de creme de leite fresco (35% de gordura
- 3 ovos grandes em temperatura ambiente
- 150g. de açúcar (ajuste a quantidade ao seu gosto)
- 1 Colher de sopa de farinha de trigo (opcional, ajuda na textura)
- 1 Colher de chá de Extrato de baunilha (opcional)

Materiais

- molde desmontável (aprox 20 - 25cm)
- Papel para
robot de cozinha.

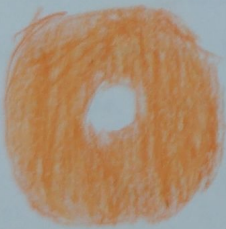
ROSQUILLAS

INGREDIENTES:

- 100 gr azúcar
- 60 g anís
- 100 gr aceite girasol
- $\frac{1}{2}$ sobre levadura royal
- OPCIONAL: PEL RAIADA E ZUMO DE NARANJA / LIMÓN

PREPARACIÓN:

1. Templar los líquidos e amasar todo.
2. Deixar reposar 30 min.
3. Nunha pequena sartén botar aceite a fuego medio.
4. Facer bolitas con forma de donut.
5. Pasarse pola sartén. ¡E Listo!



FLAN DE CHOCOLATE COM ALMEJDAS.

Ingredientes

Medio vaso de leite.
1L de nata montada
1 sobre de Flan
Chocolate com almejdras
2 sobres de caramelo



Utensilios

1 vaso
1 Bta
1 culler
1 Espátula
1 Bol
1 Prato.

Passos:

1. Vertemos leite num vaso.
2. Vertemos o litro de nata montada na pota.
3. Quentamos a nata hasta que ferva.
4. Vertemos o sobre de Flan no vaso com leite e removemos hasta que se mezcle.
5. Cortamos en troços chocolate com almejdras e o batamos na pota com leite batamos o vaso com Flan e leite e removemos hasta que se dissolv, mentas nos se dissolve podemos ir batendo os sobres de caramelo no bol e o estendemos.
6. Cando o chocolota se dissolve e todo se mezcle e ferva o metemos no bol e deixamos que enfrie.
7. Cando enfrie o metemos na nevera e deixamos que cure que mais ou menos serán 3 horas.
8. A disfrutar!!!

Aitor Lieta Garabato.

Rosquillas

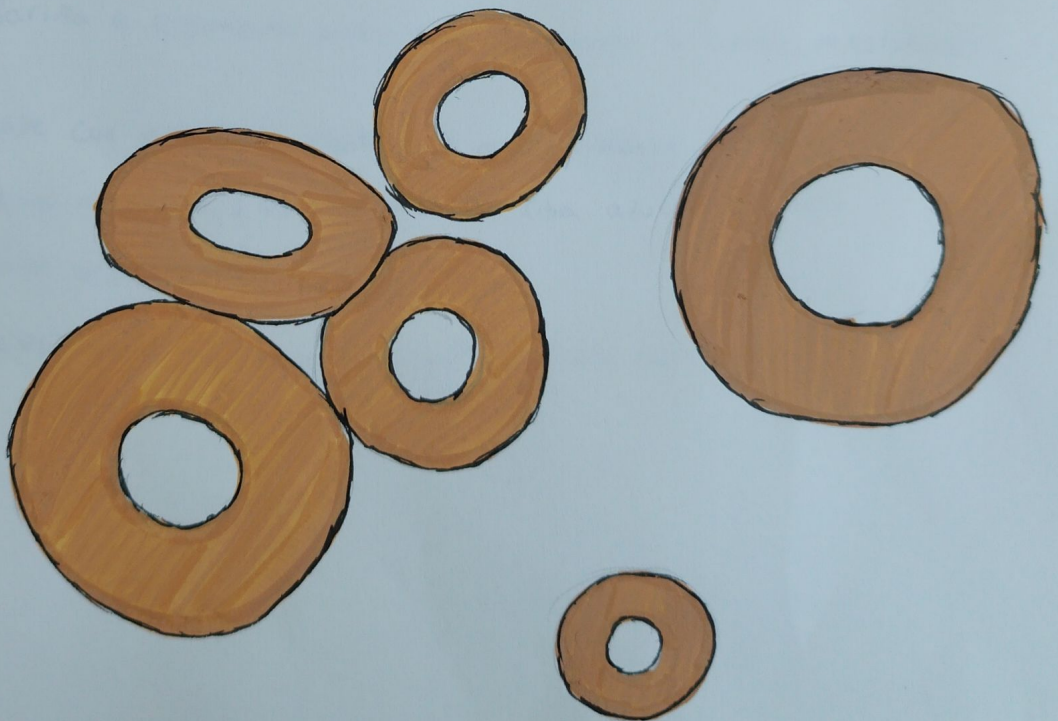
- Ingredientes:

- 4 ovos
- 3-4 cucharadas de azúcre
- 4 cucharadas de aceite
- 4 cucharadas de anís
- 4 cucharadas de leite

- 1 sobre de levadura
- Farinha

- Pasos:

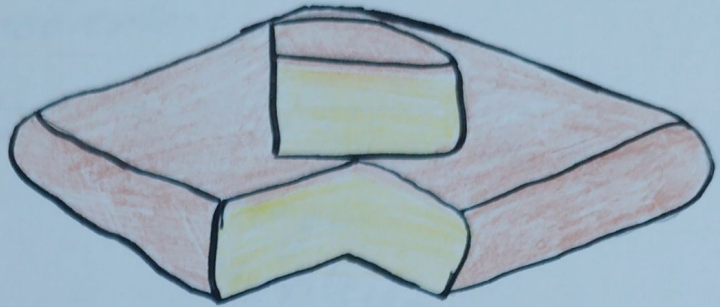
- 1- Batimos os 4 ovos e incorporamos o azúcre, o leite, o anís e o aceite.
- 2- O mesturamos todo moi ben e lle incorporamos a farinha que admita xunto coa levadura.
- 3- Con todo isto mesturado contamos a masa en trociños e facemos a forma das rosquillas.
- 4- Por último greimolas e espolvoreamoslles azúcre en polvo por enriba e xa estarían listas para comer.



BICA

INGREDIENTES

- 4 ovos
- 400 gr de azucre
- 200ml. de nata líquida
- 400gr. de farinha de trigo
- 1 sobre de fermento
- 200gr de manteiga
- canela en pó



PREPARACIÓN

- Quemamos o forno a 200°
- Nun recipiente fondo botamos a manteiga, a nata, os ovos e o azucre, e batémoslos ata lograr unha mestura cremosa e homoxénea.
- Peneiramos a farinha e o fermento xuntos e incorporámola á crema, mesturándoo todo moi ben.
- Botamos nun molde cun pouco de manteiga e o engarriñamos.
- Botamos a mestura no molde e esperexemos por riba azucre e canela.
- Enbornamos durante uns 40 minutos a 200°.
- Comprobaremos se esta lista se ao picala cunha agulla sae limpa.

Hojaldre de milho de Maizã

Ingredientes:

- Maizãs de temporada
- Açúcar
- Zume de limão
- Uma rama de canela
- Lâminas de massa de hojaldre
- Água
- Manteiga

Preparação:

- 1º - Pelamos as maizãs, quitamos o coração e a pele e fazemos lâminas e incorporamos a um recipiente.
- 2º - Uma vez temos as maizãs peladas e incorporadas num recipiente regamos bem com zume de limão.
- 3º - Seguidamente agregamos açúcar (quantidade ao gosto de cada um) e agregamos água até a metade do recipiente, também engadiremos a rama de canela e continuamos prendendo o lume, esperamos a que a água comece a ferver.
- 4º - Uma vez comence a ferver, baixamos o lume para que a cocção seja um pouco mais lenta.
- 5º - Vamos mexendo as maizãs de vez em quando até ter a consistência desejada.
- 6º - Uma vez cocidas as maizãs, deixamos esfriar uns 20 minutos.

Biscoito DE LIMÓN

Ingredientes:

- 1 Sobre de levadura Royal
- 3 Ovos
- 1 Iogur de limón de 125g
- 3 Medidas de iogur de banana
- 2 Medidas de iogur de açúcar
- 1 Medida de iogur de aceite de oliva
- Ralladura de medio limón

Preparação:

Preaquecer o forno a 180 C°.

Introduzir num bol os ingredientes usando como medida o vaso do iogur, misturar com uma batidora eléctrica hasta que quede uma massa homogénea.

Incorporar a massa num molde previamente engraxado com aceite.

Introduzir o molde na parte central do forno. Uma vez passado 35 min introduzir um coitelo, se este sair limpo o biscoito estará feito.



GALLETAS

Ingredientes

2 ovos

Farinha _____ 250g

Azúcar _____ 150g

3 colheres de manteiga

2 colheres de levedo

Opcional (chocolate)



Instruções

- 1 Num bol bota 250g de farinha, 150g de açúcar, dois ovos e duas colheres de levedo. E num vaso Pon 3 colheres de manteiga e a quente.
- 2 Vertemos a manteiga Xunto cos outros ingredientes, mesturamos ben para que quede unha masa ben feita.
- 3 Collemos unha tabla e cortamos o chocolate en anacos pequenos (opcional)
- 4 Collemos unha bandeja de forno e botamolle un pouco de aceite para que non se peguen galletas, despois coci masa das galletas facemos pequenas bolas e colocámolas na bandeja.
- 5 Despois de encher a bandeja coas bolas de masa, comezámolas a poñer pepitas de chocolate (se as vas facer co chocolate) e cando rematamos metémolas no forno a 200 °C
- 6 Finalmente sacamos as galletas do forno, e as servimos nun prato para que arefrien

E as galletas xa están listas, só queda comelas. Bo proveito

Bizcacha de limón

Ingredientes:

3 huevos
1 yogur natural
3 vasitos de harina
2 " de azúcar
1 " de aceite girasol
1 sobre de Royal
1 pizca de sal
Ralladura de limón
Zumo de limón



Elaboración

Se echa todo en un bowl y se bate todo hasta que quede mezclado, ponemos en un molde para horno con papel de horno, echamos la masa y hornearmos media hora (30 min) a 180 grados.

Lucía 3ºB

Azucarada (Doce)

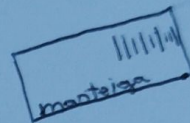
Galletas de manteiga

Ingredientes

- 280 g de farinha trigo
- 150 g de manteiga a temperatura ambiente
- 125 g de azucre
- 1 ovo
- Essencia de vainilla



Passos



- Mezclar a manteiga e o azucre. Por niva notar o ovo mais a esencia de vainilla.
- Despois notar a farinha tamizada
- Envolver en papel film e meter no conxelador 15 min.
- Facelle a forma das galletas (masa) e meter no forno entre 10 e 13 min.
- Mentres se fan unhas galletas meter o resto da masa na nevera para que non se quente.





XUNTA DE GALICIA

CONSELLERÍA DE CULTURA, EDUCACIÓN
E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA

IES de Carral

RECETARIO DE AULA

SO
ESO
C



curso 2025/2026



XUNTA DE GALICIA

CONSELLERÍA DE CULTURA, EDUCACIÓN
E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA

IES de Carral

RECETARIO DE AULA



SALGADO



curso 2025/2026



Receta salada: Huevos fritos

Huevos fritos:

- Ingredientes:
 - Una espátula
 - 2 huevos
 - Sal
 - Aceite
 - ~~Un plato~~ Un plato
 - Una sartén

Pasos:

- 1- Encendemos el sartén en el horno a 6
- 2- Le echamos el aceite en el sartén
- 3- Cuando el aceite este caliente rompemos el huevo y luego el otro.
- 4- Cuando el huevo este formado con la espátula le damos la vuelta
- 5- Después sacamos los huevos y los ponemos en el plato
- 6- Al final le echamos sal.



Marcos A. 3°C

- Como fazer um ovo frito:

Ingredientes:

Azeite de xiranol/oliva
Ovos
Sal

Material:

Sartén
Espátula
Plato



Passo 1: Romper o huevo sobre a sartén con aceite

Passo 2: Porlle sal nas llamas ao gusto.

Passo 3: Cando a clara este branca sacar o ovo coa espátula ao plato

Receita salada:

Mateo Prego. 3%

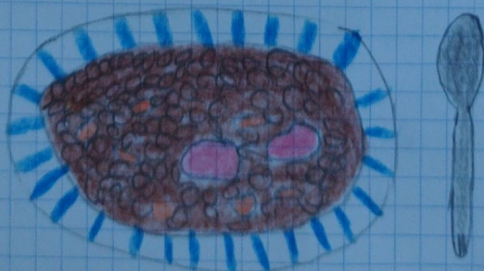
- Lentejas de maná.

Ingredientes:

- Lentejas
- 2 zanahorias.
- 1 cebolla
- 1/2 puerro
- 1/2 pimienta verde rojo
- 1 chorizo
- 3 patatas
- 1 ou 2 blás de laurel
- sal
- Aceite de oliva.

Preparación:

Primeiro poñemos nun bol as lentejas e lavámolas ben, logo as deixamos en auga mentras preparamos o sofrito. Doutra olla poñemos un pouco de aceite de oliva, tamén a cebola, puerro, pimentas picadas... botando e o sofreímos un pouco, botámoslle sal. Logo cando xa este un pouco pochado os ingredientes adicionais a zanahoria, as patatas cortadas en cuadradas, o chorizo cortado en rodajas e as blás de laurel. Sofreímos todo un pouco máis e añadimos as lentejas escurridas, deixándolas un minuto sofrendo co resto de ingredientes. Añadimos 1 bol e medio de auga e as deixamos cozer a fogo medio 30 minutos. E xa estarían preparadas e listas para disfrutar.

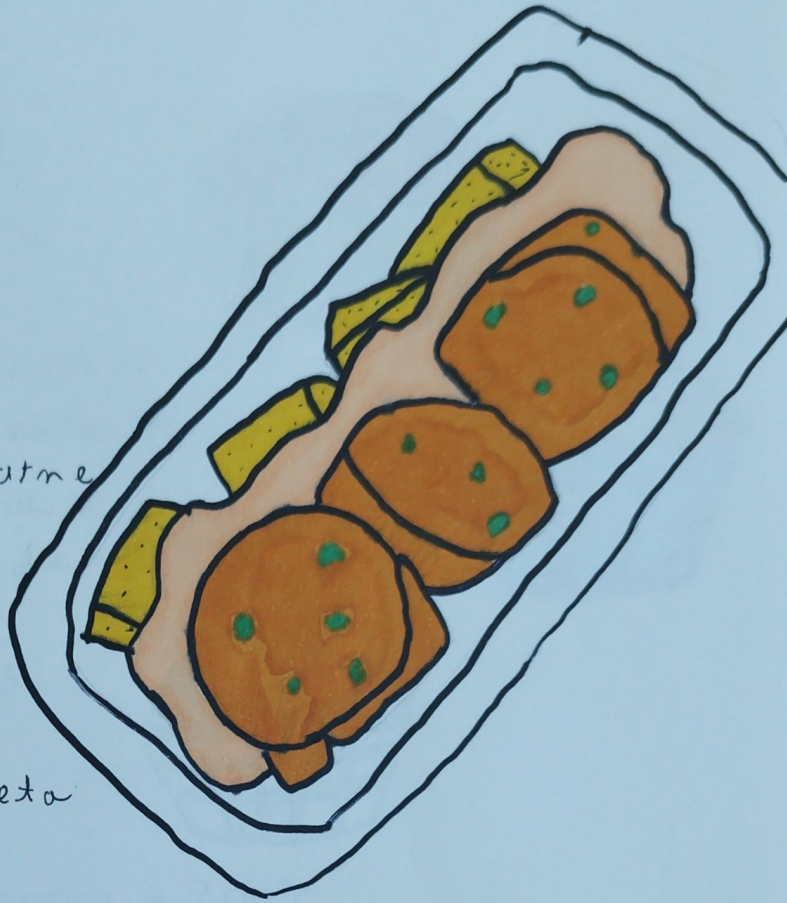


Hoyo diet Lurso 3°C

SOLOMILLO DE CERDO AL WHISKY

• Ingredientes:

- 2 solomillos de cerdo
- Zumo de $\frac{1}{2}$ limón
- 4 dientes de ajo
- Sal
- Perejil picado
- 20g de mantequilla
- 200ml de caldo de carne
- Comino molido
- Aceite de oliva
- 150ml de whisky
- Pimienta molida
- Natina de maíz disuelta en agua

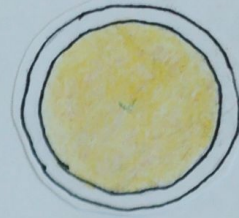


• Procedimiento

- 1- Cortar cada solomillo en 8 trozos
- 2- Salpimentar el solomillo
- 3- Cocinar el solomillo en la sartén (El punto de la carne depende de como te guste)
- 4- Secar el solomillo a un plato
- 5- Picar los dientes de ajo y dorarlos en la sartén con el aceite del solomillo
- 6- Cuando los ajos estén dorados añadimos el whisky y dejamos que hierva
- 7- Añadir a la sartén el caldo de carne, la mantequilla, el zumo de limón y el comino y lo dejamos reducir
- 8- Una vez reduzca añadimos otra vez el solomillo
- 9- Le echamos unas cucharaditas de la natina de maíz para que espese la salsa y añadimos un poco de perejil.
- 10- ~~A~~ echar los solomillos con salsa al plato y listo.

- Ingredientes.

- 4 patatas medianas.
- 4 ovos.
- Aceite de oliva.
- Sal.



- Preparación.

1. Pelar as patatas e cortalas en láminas finas.
2. Quentar o aceite nunha sartén e freir as patatas ata que estén brandas.
3. Nun bal. batir os ovos cun chisco de sal.
5. Engadir as patatas no bal e mesturar ben.
6. Volver a mesturar na sartén e cocinar a lume medio-baixo ata que a parte de abaixo estea dourada.
6. Con axuda dun prato grande, darlle a volta e cocinar o outro lado.

Pizza

• Ingredientes:

- salsa de tomate
- queso mozzarella
- xamón
- aceitunas
- pepperoni
- masa de pizza

• Preparación

1. Abrir a masa de pizza e estirla con rodillo
2. Botar a salsa de tomate e esparcila
3. Botar o resto de ingredientes (queso, xamón, aceitunas, pepperoni...)
4. Poñer a pizza nunha fonte apta para o forno
5. Fornear 15 min a 220°



Alcapurrias Puertorriqueñas

- Ingredientes (para 12-16 alcapurrias)

★ Para la masa:

- 2 lb de yautía (malanga blanca) pelada. (Libras)
- 2 lb de plátano verde pelados
- 1 cucharadita de sal.
- 1 sobre de sazón con achiote
- 2-3 cucharadas de aceite (normal)
- Opcional: $\frac{1}{2}$ taza de calabaza (ayuda a suavizar la masa)

★ Para el relleno (el 'picadillo'):

- 1 lb de carne molida (res o cerdo)
- 2 cucharadas de sofrito
- 1 sobre de sazón con achiote
- $\frac{1}{2}$ taza de salsa de tomate
- $\frac{1}{2}$ cebolla picada.
- 1 diente de ajo picado.
- $\frac{1}{4}$ taza de aceitunas rellenas picadas.
- Sal y pimienta al gusto.
- Opcional: pasas, pimentón picado.

★ Para freír:

- Aceite abundante (350°F / 175°C)

- Preparación paso a paso

1. Preparar el relleno:

- 1.1. En una sartén caliente, sofrir cebolla y ajo por 2 min.
- 1.2. Añadir la carne molida y cocinar hasta que ~~am~~ cambie de color.
- 1.3. Agregar el sofrito, sazón, salsa de tomate y mezclar.
- 1.4. Incorporar las aceitunas y cualquier ingrediente opcional.
- 1.5. Cocinar a fuego medio hasta que la mezcla espese (debe quedar poco jugosa).
- 1.6. Probar y ajustar la pimienta.
- 1.7. Dejarla enfriar por completo.

2. Preparar la masa:

- 2.1. Ralla la yautía y los plátanos (o usa procesador hasta obtener una pasta fina).
- 2.2. Mezcla todo hasta que la masa quede homogénea.
- 2.3. Añade sal, sazón con achiote y aceite con achiote.
- 2.4. Mezcla bien hasta que tenga textura cremosa y espesa.
- 2.5. Refrigera 30 minutos para que compacte.

3. Formar las alcapurrias

- 3.1. Pon una hoja de plátano (o papel encerado) sobre una superficie.
- 3.2. Unta un poco de aceite para que no se pegue.
- 3.3. Coloca 2-3 cucharadas de masa y aplana formando un óvalo.
- 3.4. Agrega 1 cucharada del picadillo en el centro.
- 3.5. Dobla la masa usando la hoja/papel y ciérrala cubriendo el relleno.
- 3.6. Sella los bordes con los dedos para darle forma alargada y firme.

4. Freír

- 4.1. Fríe las alcapurrias de 6-8 minutos hasta dorar.

Y ~~ya~~ ya están listas! //



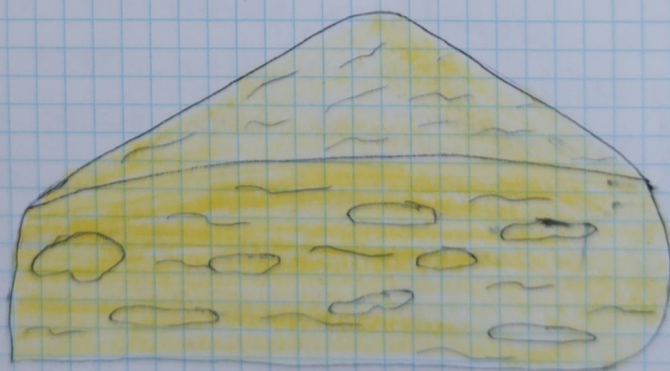
Tortilla de Patacas

• Ingredientes:

- 10 ovos.
- 1 Kg de patacas.
- Azeite de oliva virxeu extra.
- 1 culler de sal.

• Preparación:

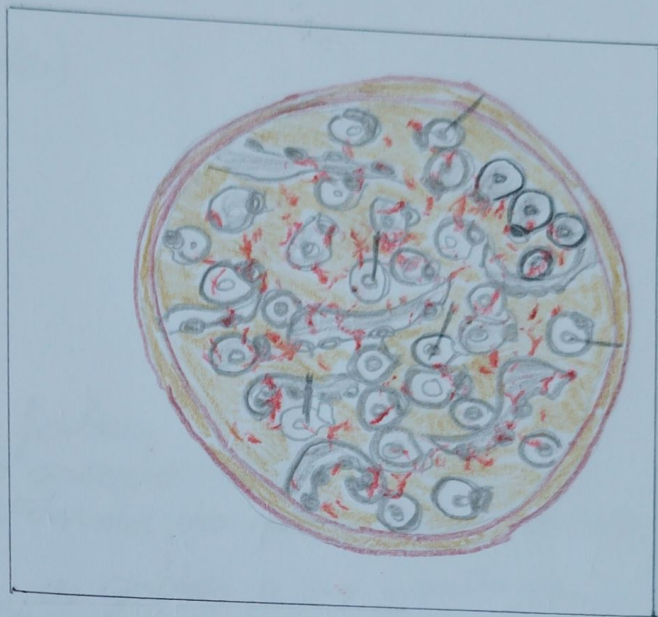
1. Pelamos e lavamos as patacas; cortámoas en láminas e poñémoas nun bol xunto coa sal e removemos.
2. Poñemos unha sarten ao lume e botamos aceite ata cubrir a superficie.
3. Introducimos na sarten as patacas e deixámolas 25 min a lume baixo.
4. Botamos os ovos nun bol e os batimos.
5. Quitamos con unha espumadeira as patacas e poñémoas no bol cos ovos.
6. Cocinamos a mestcla nunha sarten a lume medio por un lado durante 4 min e logo outros catro min polo outro.



POLBO Á FEIRA

Ingredientes

- 1 polbo limpo
- 1 cebola mediana
- Auga
- Sal
- Aceite oliva
- Pimentón picante



Preparación

Nunha cazola poñemos a ferver a auga, sal e a cebola (mediada de auga). Cando comece a ferver metémolo polbo na cazola, sotetándoo pola cabeza e facemos iso 3 veces, isto chámase asustar o polbo.

Deixámolo cocer uns 30 min e comprobamos que este' blando. Se está blando sacámolo e cunhas tesouras imos cortando as tentáculos en franxas duns 1 ou 2 cm e colocámoslos nunha tabla de madeira (prato).

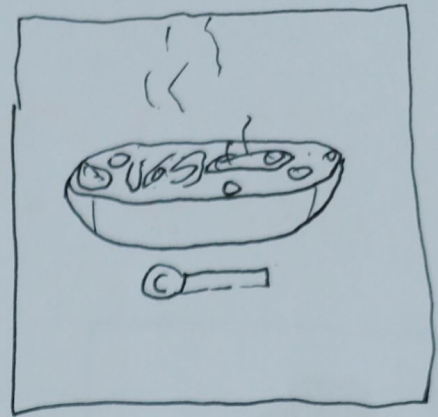
Sazonámolo con sal grosso, aceite oliva e pimentón picante, o gusto.

Calda Galega

Manuel Rega Amil 3c

- Ingredientes:

- Grelos
- Unhas patacas
- Fabeas (Ao remolla un día antes)
- Unta
- Lacaon
- Chauriza
- Agulla de terneira con ore



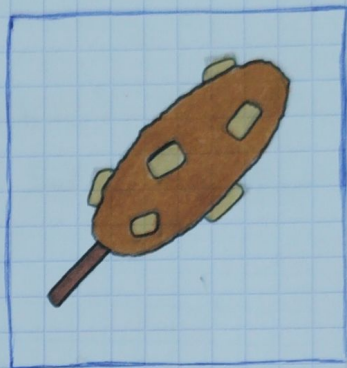
- Preparación:

- Cocer toda a carne coas fabeas.
- Retirar a chauriza (cocida anteriormente).
- Cando a carne este lista, quitámola da pata e reservárala.
- Nese caldo engadírase a unta, os grelos e as patacas.
Estas cortadas en anacos pequenos.
- Ten que ferver durante dúas horas para que colla espesor.
- Procedemon a servir en cuncas acompañadas da carne cocida.

CORN DOGS

Ingredientes:

- 120 ml de agua
- 25 g de azúcar
- 1 cucharadita de sal
- 1 huevo
- 220 g harina
- 4 g levadura seca
- 1 patata mediana
- 3 salchichas
- 6 pedazos de queso



Procedimiento:

1. Mezclamos agua, azúcar, sal y un huevo y mezclamos un poco.
2. Añadimos la harina y levadura, mezclamos hasta que se forme una masa.
3. Dejamos reposar la masa, mientras que reposa, pelamos la patata y la cortamos en cubitos, los ponemos en agua fría y después de 3 min los podremos sacar.
4. Cortamos las salchichas y el queso a la mitad y los ponemos en un palo de brochetas.
5. Cubrimos la brocheta con la masa ya reposada y lo pasamos por las patatas, también las pasamos por pan rallado.
6. Lo ponemos unos minutos en el congelador y después lo pasamos a una sartén con aceite (180° por unos minutos), cuando estén dorados los podremos sacar de la sartén.

Pabellón

Arillos

~~pabellón~~ ♥

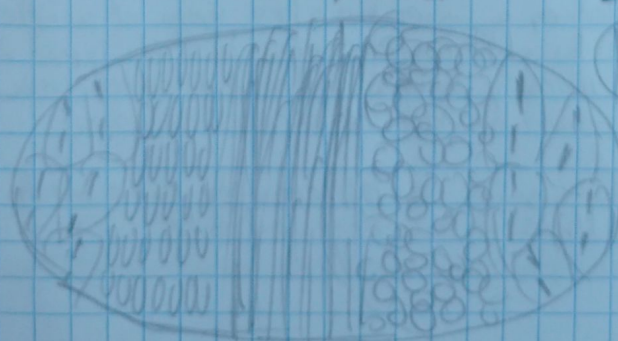
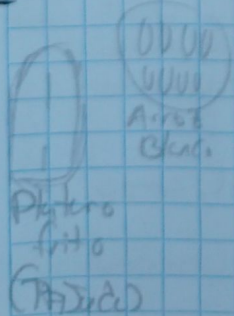
Ingredientes: ♥

Ingredientes para hacer la carne

1. Bistec de faldón de aproximadamente 2 lb
2. 6-8 Tazas de caldo de res ProgressoTM Sal y pimienta al gusto.
3. 4 cucharadas de aceite de oliva.
4. Cebolla grande picada en daditos pequeños
5. 1 Taza de pimentón verde, picado en daditos pequeños
6. 3 dientes de ajo, finamente picados
7. 1 lata (6oz) de pasta de tomate Muir GlenTM Organic
8. 1 lata (8oz) de salsa de Tomate Muir GlenTM Organic
9. 1 cucharada de salsa inglesa (Worcestershire sauce)
10. 1 Cucharada de orégano seco
11. 2 hojas de laurel.

Ingredientes para la salsa

12. 1/2 Taza de aceite de maíz
13. 2 dientes de ajo
14. 1 lata de cacahuetes negros y Sal al gusto
15. 1 Taza de aceite para freír
16. 2 plátanos maduros, pelado y picados en rebanadas
17. 4 tazas de arroz blanco cocido al gusto



Empanadas COLOMBIANAS

Ingredientes:

- 1kg carne Para desmechar
- 1/2kg Papas
- 3 cucharadas aceite
- 6 tazas agua tibia
- 2 cebollas picadas
- 1 cucharada sal
- 2 tomates picados
- 6 tazas Harina de maíz
- 1/2 cucharadas de sal
- Zumo de limon

Preparación:

1. Relleno

- Cocinar la carne 25 min en olla exprés y desmechar.
- Cocinar las Papas con sal, engrisar y cortar en cuadros
- Sofreír cebolla, ajo, tomate y sal 15 min.
- Mezclar el sofrito con la carne y luego con la Papa. Reservar.

2. Masa

- Mezclar el agua con la sal y la Harina.
- Amasar y agregar el Jugo de limón.

3. Armar

- Formar bolitas y aplanarlas entre plásticos.
- Poner el relleno, doblar en media luna y cortar / sellar el borde.

4. Freír

- Freír en aceite caliente hasta dorar
- Escorrir
- Servir con ají Picante
- O Guacamole.



Sara Nicole V. R 3C

Salado

Receita

Tortilla de Patatas (española)

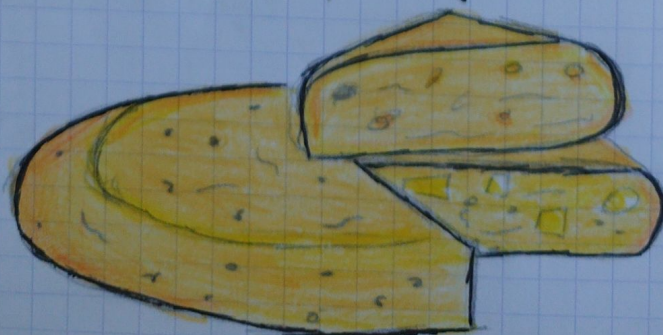
Salgada!!

Ingredientes

- 4 patatas
- 1 cebola (opcional)
- 5 ovos
- aceite de oliva
- Sal al gusto

Preparação

1. Pela e corta as patatas em lâminas
2. Frieas numa tixola com aceite de oliva (engade a cebola se a queres usar)
3. Bate os ovos com as patatas fritas. Engade Sal
4. Bota a mestura na tixola da cozinha polos dous lados até que se doure
5. Dá a volta com prato para acabar de fustar.



PATATAS

BRAVAS

Ingredientes:

- patatas (3 ou 4)
- Azeite para freir
- Sal
- Para a salsa:
 - 300g de tomate Enfiado
 - 1 cebola mediana
 - 2 dentes de alho
 - 1 colherada de pimentão doce
 - 1 chorro de vinagre
 - azeite de oliva
 - Sal e açúcar



Preparación

(Salsa)

- Picar as verduras para posteriormente pochá-las numa fexa a lume medio
- Añadir o tomate e as especias
- Verter un chorro de vinagre e deixar a meada 10 minutos cocinando-se
- retirar do lume e Enfiar a salsa
- (patatas)
- pelar as patatas en cubos
- freir-las
- Seleccionar e añadir a salsa

Tortilla de Patatas

Ingredientes

- 6 ou 7 patatas
- 7 ou 8 ovos
- Azeite de girassol



Elaboración

1. Pelar as patatas.
2. Laválas.
3. Cortálas en trozos moi fincos.
4. Quentar o aceite nunha sartén.
5. Freír as patatas no aceite.
6. Batelas ovos.
7. Cando as patatas están fritadas, prezoñalos ovos.
8. Quitar o aceite da sartén, e meter a mestura.
9. Despois de un min dándose a voltea, agardarmos outra min e retirarmos.



TORTILLA DE PATACAS GALEGA

→ Ingredientes: (4-6 pessoas)

- Patacas: 1 kg
- Cebola: 1 grande (uns 300 g)
↳ (OPCIONAL)
- Aceite de oliva virxen extra: o suficiente para cobrir as patacas na tixola (uns 500 ml - 750 ml)
- Ovos galegos grandes: 8 unidades
- Sal: ao gusto (aprox. unha colheradina)

→ Utensilios:

1. Tixola grande e antiaderente: (uns 24-28 cm) para cozer as patacas e a cebola. Fundamental que a tortilla se despreza con facilidade.
2. Tixola máis pequena e antiaderente: (uns 20-22 cm) para cozer a tortilla. Ideal para darlle a volta.
3. Un bol grande: para bater os ovos
4. Un escurridor ou coador: para escoar o aceite das patacas
5. Un prato chan: (un pouco máis grande que a tixola) para dar a volta á tortilla
6. Mandolina (OPCIONAL) para cortar as patacas finais e uniformes

→ Pasos a seguir:

1. Cortar vegetais:

- Pela e lava as batatas. Cortas em rodajas finas 3-4mm.
- Pela a cebola e corta em tiras finas

2. Confitar as batatas e a cebola:

- Na frigideira grande, verte o azeite e aquece a lume medio. Não deve botar fumaça
- Engade todas as batatas e a cebola á vez
- Fritaxe todo junto, bota uma ollada e movendo com cuidado de quando em vez para que não se pegue.
↳ 20/30 min

3. Escorrer e misturar:

- Uma vez listas, retira a frigideira do lume
- Com cuidado, vai sacando as batatas e a cebola com uma espedadeira e colocar no escurrador sobre um bal para eliminar o excesso de azeite. **RESERVA ESTE AZEITE.**

(está cheio de sabor e podes utilizalo para outras receitas)

- Bota a mistura num bal grande
- Salaa generosamente e move.

4. Preparar a base de ovo:

- Noutro bal os 8 ovos com pisco de sal.
- Verte os ovos batidos sobre a mistura
- Move com suavidade com uma espátula para que os ovos impregnem bem toda a mistura. Deixa repousar uns 5-10 min.

5. Cocer a tortilla:

- Pon a quantar a tixola pequena con pouco de aceite e a lume medio-alto.
- Cando o aceite este quente, verte a mestura
- Deixa cocer 3-4 min, lume medio-baixo

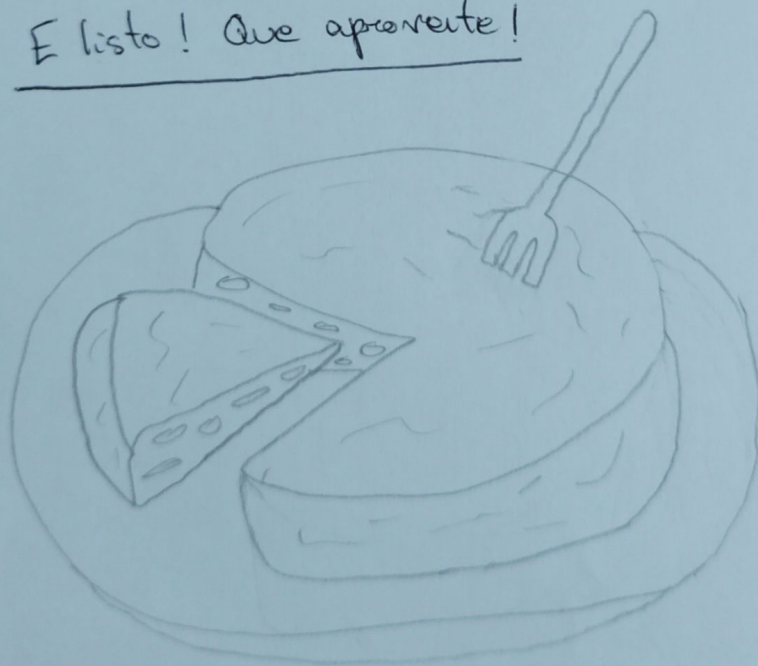
6. O movemento da volta:

- Coloca o prato chan boca abaixo: sobre a tixola
- Dálle a volta rapidamente.
- Esvaría con coído a tortilla de volta á tixola
- Deixa cocer 2-3 min (xugosa), ou 4-5 min (cocida)

7. Servir:

- Esvaría a tortilla sobre un prato
- Conseello: deixa reposar uns minutos

E listo! Que aproveite!





XUNTA DE GALICIA

CONSELLERÍA DE CULTURA, EDUCACIÓN
E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA

IES de Carral

RECETARIO DE AULA



DOCE



curso 2025/2026



MUFFINS DE CHOCOLATE BLANCO Y MORAS

• Ingredientes:

- 150g de mantequilla
- 150g de chocolate blanco
- 3 huevos
- 125g de azúcar moreno
- 25g de azúcar avainillado
- 240g de harina
- 2 cucharaditas de levadura en polvo
- 200g de moras



• Procedimiento

- 1- Precalentar el horno a 200°C
- 2- En un cazo a baño maría fundir la mantequilla junto al chocolate sin parar de remover
- 3- Una vez listo dejar enfriar un poco
- 4- Batir los huevos con los dos azúcares hasta obtener una mezcla espumosa
- 5- Incorporar poco a poco la mezcla que habíamos dejado enfriar a los huevos y el azúcar
- 6- Tamizar la harina y la levadura y añadir las removiendo bien
- 7- Enharinar las moras dejando 24 para decorar
- 8- Añadir las a la masa removiendo delicadamente
- 9- Verter la masa en el molde llenando 3/4 partes y colocar encima de cada muffin 4 moras
- 10- Introducir al horno ya precalentado bajando la temperatura a 160°C unos 20 minutos
- 11- Sacar del horno y dejar enfriar

Receta Dulce:

• Tarta de almendra (Torta de Santiago)

Ingredientes:

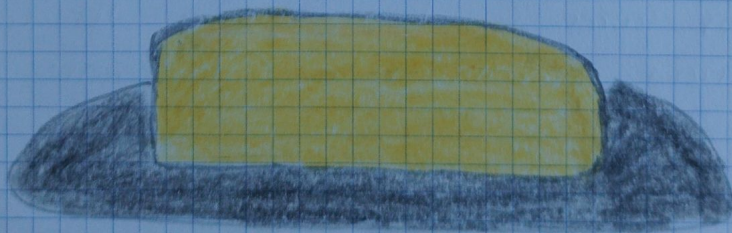
- 250 g de almendra molida (larina de almendra)
- 250 g de açúcar
- Ralladura dun limón
- 5 ovos
- Açúcar glass para decorar.

Preparación:

Collemos un molde con papel de forno vegetal, precalentamos o forno a 180°C .

Noa bol batamos o 5 ovos e o açúcar, e batímolo todo hasta que esten espumosos, logo rallamos o limón e batámolo no bol, mezclamos ben e imos incorporando a larina de almendra, mezclamos todo moi ben e batámolo no molde.

Introducímolo no forno a 180°C 30 minutos, pinchamos con palillo para saber se está cocido polo medio. Cando este sacámolo para que enfrie eucina dũa rejilla e espolvoreamos o açúcar glass. E xa estará para disfrutar.



- Como Fazer um Cola Cao:

Ingredientes:

- ColaCao
- Leite

Material:

- Taza
- Microondas
- Cuchara



Paso 1: Encher a taza de leite hasta arriba

Paso 2: Botar entre 1 e 3 cucharadas de colacao

Paso 3: Meter no microondas ao gosto.

Receta dulce: tortitas.

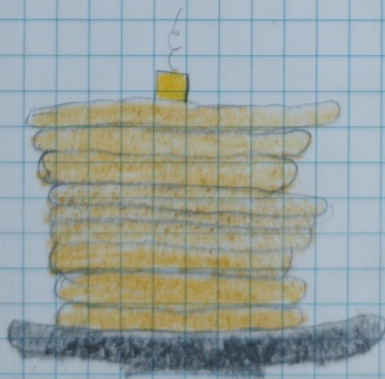
Tortitas:

Ingredientes:

- 1 huevo
- Una sartén
- Una taza de harina
- Una espátula
- Una taza de leche
- Una varilla
- Un bol
- Manteguilla

Pasos:

1. Cojemos el bol y rompemos un huevo en ella
2. Luego echamos la leche y la harina en el bol
3. Con la varilla removemos todo hasta quede muy líquido.
4. Luego ^{prendemos} ~~encendemos~~ el horno y ponemos la sartén a 4
un poco
5. le ponemos manteguilla hasta que se derrita
6. Cuando se derrita echamos la mezcla
7. Luego cuando la mezcla se endurece ⁹cojemos la espátula y le damos la vuelta
8. Y al final cojemos las tortitas y lo ponemos en un plato



Receta Biología



Dulce: Filloas

Ingredientes: Leche, huevos, azúcar, sal, harina, agua y tocino/aceite

Pasos:

Se mezclan los huevos la harina la leche y el agua asta que quede una masa ligida, despues.

En una sartén se lechunta un poco de tocino y se le echa la masa (una capa fina) se deja cocinar un poco asta que no este cruda por dentro y se le da la vuelta, se deja otro poco y se saca.

Salada: Cocido.

Ingredientes: patatas, repollo, garbanzos, chorizo, carne

En una olla con agua se cace la carne con los garbanzos, luego la verdura y las patatas, despues se saca todo y ya esta listo para comer



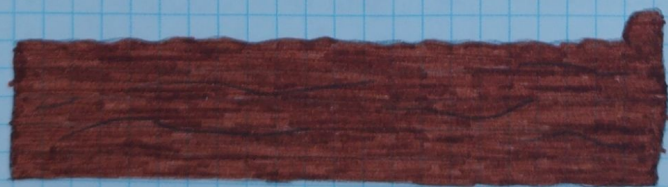
Tarta de maíz

• Ingredientes:

- 3 ovos.
- 150 g de azucre.
- 100 g de manteiga.
- 1300 g de maíz cortada en láminas.
- 150 g de farinha de trigo.
- 16 g de levadura.
- Limón.
- Sal.
- Canela.

• Preparación:

1. Préque o forno a 180°C .
2. Nun bol, pon os 3 ovos e o azucre, batir coas varillas da batidora ata que dobre o seu tamaño.
3. Añade a manteiga e segue batindo.
4. Botalle o sal, a farinha e a levadura e volve a batir.
5. Nunha cunca pon a masa cortada en láminas e añade limón e canela, esta mezcla xuntas coa anterior e segue batindo.
6. Verte a mezcla nun molde e meteo ao forno 45 min a 180°C .



COQUITOS

Ingredientes:

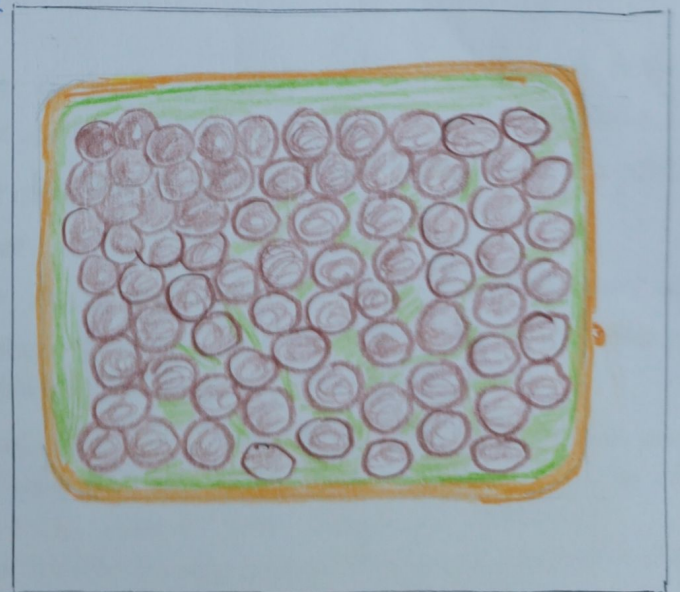
- 150 g. de gaietas (das más baratas) redondas
- 750 g de leite condensada.
- Coco ralado.

Preparación:

Comha picadora, picamos toda a gaieta e reser vāmola nunha cunca grande, engadímoslle a leite condensada e remexemos ata que teñamos unha masa dura.

Com as mans imos collendo trocos de masa e facemos bolas do tamaño dunha noz e imolas empinando no coco ralado e colocándoas nunha fonte.

Cando rematemos, métemolas a enfriar na neveira unhas dúas horas e estarán listas para comer.



Gabriel Iglesias 3°C

Orellas de Entraido

manuel Diego Amil 3c

- Ingredientes:

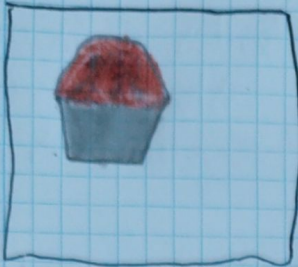
- 1 Quilo de farinha
- 4 Ovos
- 50g de manteiga de leite cozida
- 4 colheres sopeladas de azeite
- 1 Limão
- 1 copo de amiz
- 1/2 Vaso de auga
- Unha chizca de sal
- Azucro moida para adornar
- Aceite de oliva ou de xiraxel



- Paso 2:

- Ponemos a manteiga a derreter nun cazo, a lume suave.
- Batemos os ovos co azeite e a reladuran de limón nun recipiente e engadímolles a manteiga derretida, a copina de amiz e unha areinha de sal
- Ponemos a farinha nun recipiente e facémolle un burato no centro, como un volcán, no que batemos todos os ingredientes que mesturamos antes. Xuntámolos todos, primeiro cunha culler de pau e despois coas mans.
- A auga ínos engadila pouco a pouco, segundo a masa a baia pedindo. O obxectivo é lograr unha masa mole e nada pegnenta
- Amasamos uns dez minutos e deixamos que a masa repose repose media hora tapada co pano
- Pasado ese tempo, cortámola en pequenos ovais. Espallamos un pouco de farinha sobre a mesa e estiramos cada un dos ovais coa axuda do rolo debemos deixar a masa ben fina.
- Para do-las forma de máscara unicamente temos que cortar un triángulo que será a boca e facer dúas pequenas cortes no sitio dos ollos (estes cortes ábrese eles xirando na lixeira cando os fritamos)
- Ponemos aceite a quentar e amasamos cun pouco de moida de limón.

Magdalenas



Ingredientes: 3 huevos / 200g harina / 50 ml de leche entera / 100 ml aceite e medio sobre de levadura / azúcar.

Pase a paso:

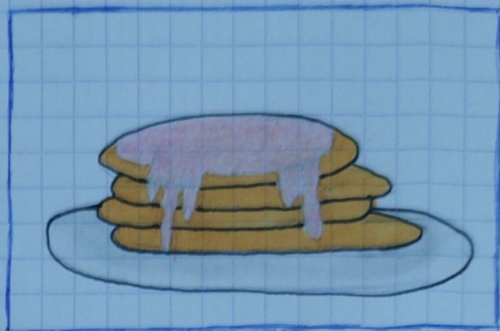
1. en un bol grande batimos los huevos con movimientos rápidos e intentando que el batido nos quede esponjoso.
2. Mientras mezclamos añadimos poco a poco el azúcar, después hacemos lo mismo con el aceite, la leche, la harina, pisco de sal y finalmente la levadura, metemos la mezcla en la nevera.
3. Colocamos unos moldes de silicona sobre la bandeja, e introducimos el papel para magdalenas dentro.
4. Precalentamos el horno a 220°C .
5. Llenamos $\frac{3}{4}$ partes los moldes y bajamos la temperatura del horno a 200°C y hornearnos 15 minutos en la bandeja central del horno.
6. Pasado el tiempo, retiramos del horno. Dejamos reposar dentro de los moldes de silicona, y ya tendremos nuestras magdalenas.

Sebastián Porte Martínez 3°C

TORTITAS

Ingredientes:

- 150g de harina.
- 2 huevos.
- 25g de azúcar blanco.
- 50g de mantequilla.
- 200 ml de leche entera.
- Unas gotas de esencia de vainilla.
- 12g de levadura en polvo.
- Una pizca de sal fina (2g)

PREPARACIÓN:

1. En un bol mezclamos la harina, levadura, azúcar y sal, reservamos.
2. En otro bol, vamos a poner los huevos batidos, mantequilla derretida y esencia de vainilla.
3. Incorporamos los ingredientes secos y, con una varilla incorporamos los líquidos.
4. Vertemos la leche y batimos, no hay que batirla mucho ya que podrían quedar demasiado duros.
5. Calentamos la sartén (una donde no se peguen).
6. Una vez caliente, añadimos un cucharón de la mezcla poco a poco.
7. Cuando aparezcan burbujas en la parte superior de la tortita, tendremos que darle la vuelta con una espátula.
8. Cocinamos la otra parte por 30-40 segundos.

Nikol Florin López Viqueira 3ºC

Diolovía
xetloxuñe



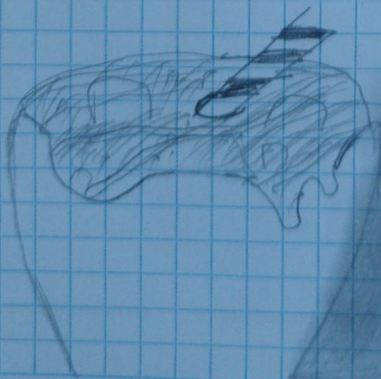
Chicha Venezolana:

Ingredientes:

- 1 → 1na taza de Arroz
- 2 → 4ro tazas de Agua
- 3 → 2acucharanos de Azúcar
- 4 → 1na cucharadita de Sal
- 5 → 2as tazas de leite fría
- 6 → 200mg de leite condensado
- 7 → 1na cucharadita de esencia de vainilla
- 8 → Canela en polvo
- 9 → Xeo triturado

Preparación:

- 1: Deixar en remojo o arroz por 2 horas, logo lávalo con suficiente auga ata que saiga transparente. Escúrreo e colócao nunha olla con 4 tazas de auga, azúcar e a sal.
- 2: Coaña tapado a ~~base~~ mexican, cando ferver báilalo a lume medio e coaña por 30 minutos sen tapar. Ceda e deita a enfriar.
- 3: Tritura na batidora xunto co leite, a vainilla, o leite condensado e un pouco de xeo triturado. Debe quedar unha mestura espesa e homoxénea.
- 4: Para servir, pon no fondo do vaso xeo triturado, verte a chicha xunto con canela e un pouco de leite condensado e canela e po-
cobrecen xeo triturado.



ARROZ CON LECHE

Ingredientes:

- 1 taza de arroz
- 4 tazas de leche
- 1 taza de azúcar
- 1 rama de canela
- leche condensada
- unas pasas

Preparación

1. Hervir la leche con canela
2. Añadir el arroz lavado y cocinar a fuego bajo, removiendo.
3. Agregar el azúcar agregar leche condensada y hervir.
5. Enfriar o servir caliente



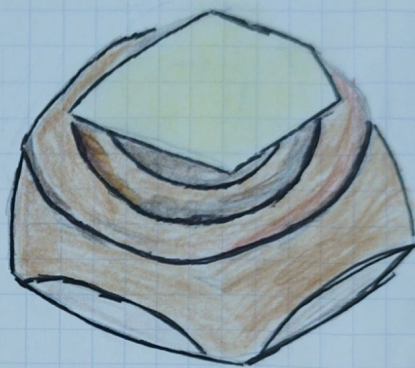
Receta

Golfeados (Venezuela)

DOCE!!

• Ingredientes:

- 500g farinha de trigo
- 1 vaso de leite morno
- 1 ovo
- 4 colheres de manteiga
- 1/2 vaso de açúcar
- 1 colherada de levedo
- Uma pitca de sal
- Papelão (ou açúcar morena)
- Queijo Salgado Ralado



• Preparación:

1. Mistura o levedo com leite morno e um pouco de açúcar. Deixa que espume
2. Num bol, mistura a farinha, o açúcar e o sal. Engade a mistura do levedo, ovo e a manteiga
3. Amassa até que quede suave e deixa repousar uma hora
4. Estira a massa, úntaa com manteiga e engade o papelão e o queijo
5. Enrolaa e corta rolinhos
6. Deixaos poñer 30min e metelos ao forno a 180°C durante 25-30 min.

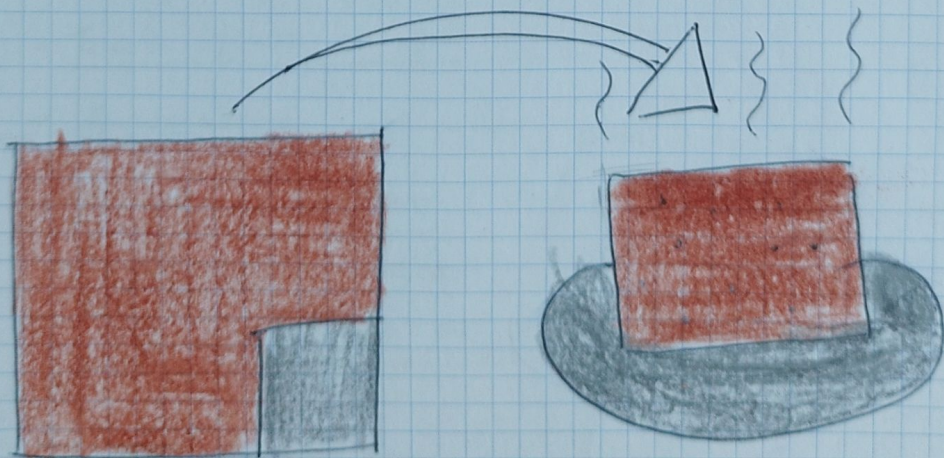
BROWNIES

Ingredientes:

- $\frac{1}{2}$ Taza de manteiga derrecida
- 200g de azúcar
- 2 ovos
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- $\frac{1}{3}$ Taza de cacao en polvo
- $\frac{1}{2}$ Taza de harina de trigo

Preparación:

- Fundir la manteiga a baño maría o en microondas.
- Mezclar los ingredientes húmedos (manteiga derrecida, ovos, extracto de vainilla)
- Incorporar los ingredientes secos (harina, azúcar ...)
- Combinar las mezclas (de ingredientes húmedos y secos)
- Meter a hornear en el horno durante 30 min a 175°C
- Cortar y dejar enfriar el brownie



BOÑUELOS GALEGOS

→ Ingredientes: (25-30 unidades)

- 250 ml de auga
- 50 g de manteiga: (ou 4 culleradiñas de aceite de oliva suave)
- Riza de sal
- 200 g de farinha de trigo: (para repostería)
- 4-5 ovos grandes: (a temperatura ambiente)
- Aceite de oliva suave: para fuxir
- Azucre: para espolvorear

→ Utensilios

- Cazo ou pota media: (para a masa)
- Culler de pau
- Varillas eléctricas: (manuais podes facer)
- Bol grande
- Termómetro de coctina (moi recomendable), ou culler de pau para probar o aceite
- Tixola fonda ou fritadeira
- Espumadeira, ou culler para fuxir
- Bandexa ou prato: (con papel de coctina para absorber o exceso de aceite)
- Un pano limpo ou filme transparente

→ Pasos a seguir:

1. Preparar a massa

- No cazo, pon a auga, manteiga e pinga de queixo a lume medio ata que ferva a manteiga derreter completamente.
- No momento que ferva, retira o cazo do lume e engade de golpe toda a farinha. Removee rápido coa culler de pau ata que se forme unha bola que se desprenda das paredes do cazo.
- Volve a poñer o cazo, lume baixo 1-2 min, sen parar de remover.
- Saca a masa do cazo cando vexas unha capa fina no fondo do cazo, e pásaa a masa a un bol grande. Esténdea un pouco polas paredes do bol.

2. Incorporar os ovos:

- Cando a masa estea morna, engade os ovos un a un, batendo ben coas varillas.
- A masa estará no seu punto cando este suave, sedosa e forme unha "V" ao levantar a culler.

3. Deixar repousar a masa:

- Tapa o bol con pano limpo e repousa a masa mínimo 30 minutos a temp. ambiente.

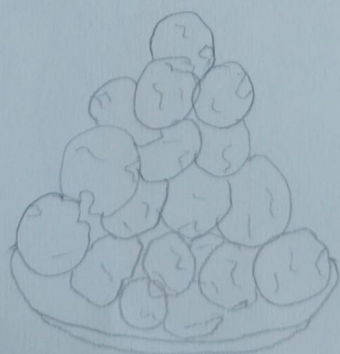
4. Fritar os Boñelos:

- Nunha tixola quente aceite. Temp. 170-180°C
- Sen termómetro: bota unha pinga de masa no aceite. Se se afunde e sube rápido o aceite está listo.
- Con dúas culleres colle porcións de masa do tamaño dunha noz e ve fritando por quendas. Non enches a tixola, necesitan espazo para flotar.
- Fríxelos durante 3-4 min dándolles a volta.

5. Escorrer e rematar:

- Coa espumadeira, sácaos do aceite e colócaos sobre un papel de coíña para eliminar o exceso de graxa.
- Mentres aínda esten quentes, pásalos por un prato con azucre, que se cubran ben.

E listo! Que aproveite!



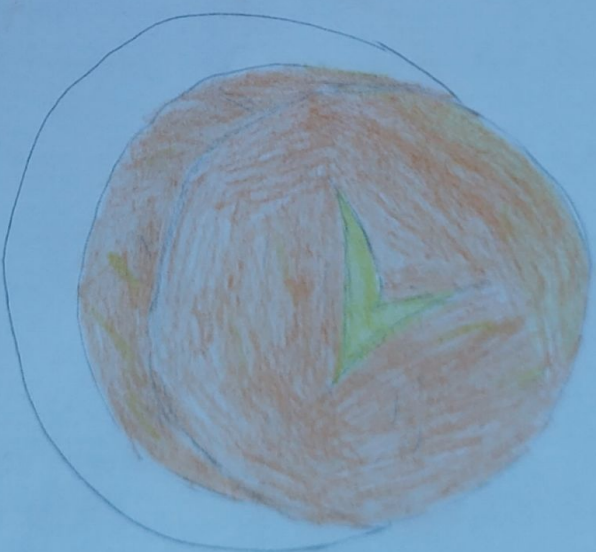
Bizcocho de limón

Ingredientes:

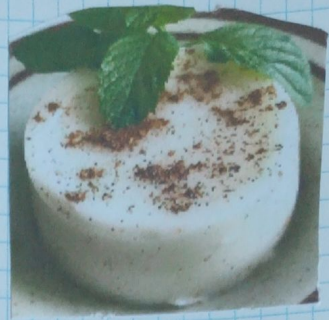
- 1 iogur de limón
- Rolladura de limón
- Zume de um limón
- 3 ovos
- 3 medidas de iogur de farinha
- 2 medidas de iogur de azeite
- Uma medida de iogur de azeite de girassol
- 1 colher de bicarbonato
- Um pouco de sal
- Manteiga

Elaboración:

1. Misturamos os ovos co azeite.
2. Reunimos a gel de limón e azeite todo e a zume.
3. Misturamos a zume, o rolladura, o iogur e o azeite. Seguímos misturando.
4. Misturamos o sal, o farinha e a bicarbonato. Misturamos todo e deixamos repousar uns 10 mins.
5. Batelemos a farinha.
6. Untamos um molde con manteiga e um pouco de farinha.
7. Vertemos a massa no molde e metémosla no forno a 180° durante uns 45 mins.



Trembleque Puertorriqueño



- Ingredientes (6 porciones)

- 1 lata (13.5 oz) de leche de coco
- 2 tazas de leche regular o agua
- $\frac{1}{2}$ taza de azúcar
- $\frac{1}{2}$ taza de maicena (fécula de maíz)
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de ~~sal~~ sal
- Canela en polvo
- Opcional: 1 ramita de canela para aromatizar.

- Preparación paso a paso

1. Mezclar los líquidos.

1.1. En una olla, vierte la leche de coco y $1\frac{1}{2}$ tazas de la leche o agua.

1.2. Agrega el azúcar, la sal y la vainilla.

1.3. Si usas una ramita de canela, añádela ahora.

1.4. Calienta a fuego medio, moviendo ocasionalmente.

2. Disolver la maicena.

2.1. En un vaso aparte mezcla la maicena con la $\frac{1}{2}$ taza restante de leche o agua.

2.2. Revuelve hasta que no queden grumos.

3. Espesar la mezcla

3.1. Cuando la olla esté caliente pero sin hervir, agrega la maicena disuelta.

3.2. Cocina moviendo **CONSTANTEMENTE** con una cuchara de madera.

3.3. En 3-5 minutos verás que la mezcla espesa, y cuando esté bien espesa y haga burbujas lentas, retira el fuego.

4. Moldear

4.1. Vierte el trembleque en moldes.

4.2. Alisa la superficie con una espátula.

Por último enfriar a medio ambiente unos 15-20 minutos, y ya!!

Magdalenas

Ingredientes:

- 200g de aceite de xirasef
- 3 ovos
- 200g azucre
- 250 ml leite
- 350g farinha de trigo
- 15g levadura
- Raiadura de limão
- 1 pitada de sal

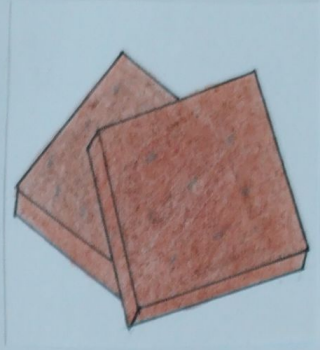
Preparação:

1. Botar o azucre, os ovos e batir.
2. Botar o leite, o aceite e a raiadura de limão e mexermos.
3. Botar a farinha, a levadura, o sal, mexer e deixar repousar 20 min.
4. Num molde colocar os papeis das magdalenas e botar a mezcla.
5. Forno a 225°, depois baixar a 180° e seguir 15 min até que estejam bem feitas.



- Ingredientes:

- 180 g chocolate negro.
- 100 g manteiga a temperatura ambiente.
- 120 g açúcar.
- 3 ovos.
- 1 colherada pequena de extrato de baunilha.
- 1/2 colherada pequena de levadura química.
- 80 g Farinha
- 1 pitada de sal.

- Preparação:

1. Preaquecer o forno a 180°C e preparar molde rectangular, engrasado com manteiga ou com papel de forno.
2. Trocar chocolate e reservar.
3. A um bal, esmagar manteiga, açúcar, ovos e extrato de baunilha. Mexer bem.
4. Incorporar farinha, chocolate, levadura, e a pitada de sal. Mexer.
5. Verter massa no molde.
6. Introduzi-lo no forno em calor arriba e abaixo durante 25 minutos.
7. Retirar do forno e deixar arrefecer.