



IES DE CARRAL
1º ESO PROXECTO COMPETENCIAL

*Libro de
receitas*
SAUDABLES

RECEITAS SAUDABLES PARA XANTAR,
COMER, MERENDAR E CEAR



XUNTA
DE GALICIA



PROXECTA+

INTRODUCCIÓN

O presente recetario saudable é o resultado do traballo desenvolvido polo alumnado de 1º de ESO na materia de Proxecto Competencial, enmarcado dentro das accións de promoción da saúde impulsadas polo programa Nutriescolas.

A través desta iniciativa, pretendeuse fomentar hábitos de alimentación saudables e concienciar ao alumnado sobre a importancia dunha dieta equilibrada como un dos piares fundamentais para o seu benestar e desenvolvemento integral.

Durante o proxecto, o alumnado investigou sobre os principios básicos dunha alimentación saudable, analizou a composición nutricional de diferentes alimentos e deseñou propostas de almorzos, comidas, merendas e ceas equilibradas, saborosas e sinxelas de preparar. Ademais, promoveuse a reflexión crítica sobre os hábitos alimentarios actuais e a importancia de adoptar decisións responsables que contribúan á mellora da saúde presente e futura.

Este recetario reúne unha selección das receitas elaboradas polo alumnado, converténdose nun recurso práctico para as familias e para toda a comunidade educativa. Con el, búscase non só compartir o traballo realizado nas aulas, senón tamén contribuír á difusión de hábitos de vida saudables, favorecendo unha alimentación variada, equilibrada e sostible, en consonancia cos obxectivos promovidos polo programa Nutriescolas.

A collage of various breakfast foods including a full breakfast plate, pancakes, coffee, and a salad. The background is a solid light green color with a white, torn-paper-like border around the food images. The word "ALMORZOS" is written in large, white, bold, sans-serif capital letters with a black outline, centered over the image.

ALMORZOS



ALMORZO

Torradas de aguacate con salmón afumado e batido de arandos.

INGREDIENTES:

(Para 1 persoa)

- 2 torradas de pan integral.
- 1 aguacate.
- 4 liscos de salmón afumado.
- Aceite de oliva virxe extra.
- 250ml de leite enteiro.
- 150g de arandos

PROCEDIMENTO:

Torramos o pan na torradora; botámoslle un chorro de aceite de oliva virxe extra a cada torrada, colocamos láminas de aguacate enriba de cada torrada e, para rematar, poñémoslle dous ou tres liscos de salmón afumado por enriba.

Para o batido, botamos os arandos ben lavados nun vaso batedor, despois engadimos o leite e batemos coa batedora ata que todo quede ben integrado.





ALMORZOS

Carpaccio de salmón con melón

INGREDIENTES:

(Para 4 personas)

- 25 gramos de ovas de salmón
- Grans de pementa
- 1 melón
- Aceite
- 300 gramos de salmón
afumado en toros

PROCEDIMENTO:

Paso 1. Deixa o salmón fóra da neveira durante un tempo para que sexa máis doado separar as rebandas.

Paso 2. Pela o melón, retira as sementes e corta a polpa en rodajas moi finas.

Paso 3. Distribuír as rodajas de salmón nos pratos e despois superpoñer as rodajas de melón.

Paso 4. Condimenta o carpaccio coa pementa moída, un chorriño de aceite e as ovas. Sirveo frío.





ALMORZOS

Batido e torradas

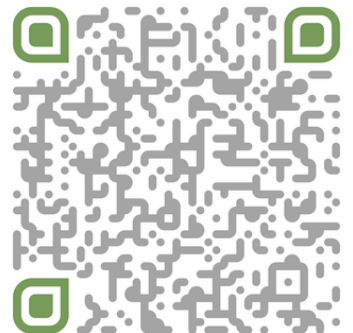
INGREDIENTES:

(para 1 persoa)

- Un puñado de fresas
- Medio plátano
- Pan (para torrada e integral)
- Aceite de oliva
- Un chorro leite

PROCEDEMENTO:

- Primeiro metes o plátano, as fresas e a leite na batidora e os batimos e xa temos o batido.
- Logo tostamos o pan, xa sea na tostarora ou na sartén, e lle botamos un pouco de aceite ao gusto (o auga é para beber).





ALMORZOS

Ensalada de pasta

INGREDIENTES:

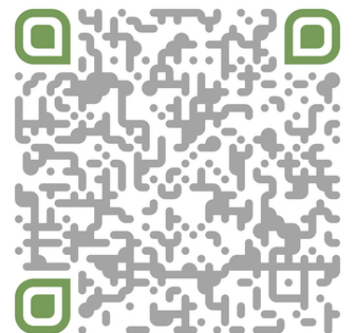
- 200 gramos de pasta
- 1 lata de maíz
- 2 ovos
- Pimiento vermello de lata
- Sal

(Para n.º personas) 1

- Pimienta negra
- 1 cullerada de aceite de oliva
- Un chorro de vinagre
- Orégano
- Comino

PROCEDIMENTO:

Comezamos cocendo a pasta en abundante auga cun poquiño de sal. Unha vez teñamos a pasta cocida, a pasamos por auga fría. Por outra parte cocemos os ovos en auga hirviendo durante 10 minutos. Agora collemos o maíz, o atún... E o picamos. Añadimos todo a un recipiente e o aliñamos con aceite, oliva e vinagre.





ALMORZOS

Torradas con zumo

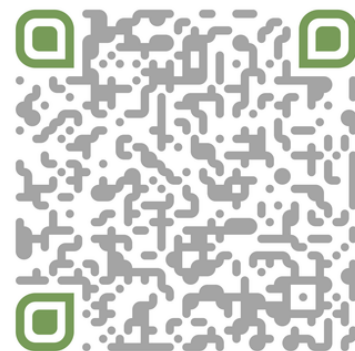
INGREDIENTES:

- 1 barra de pan _____
- 200 gramos de xamón serrano
- Aceite de oliva _____
- 200 gramos de tomates
- 2 laranxas

(Para 1.º personas)

PROCEDIMENTO:

Para facer este almuerzo enpezaremos cortando o pan e metendoo na tostadora. Mentres as tostadas se fan imos facer o zumo, cortamos e exprimimos as laranxas e as echamos en un vaso. Despois collemos as tostadas e cortamos un tomate e o untamos nas tostadas e lle pñemos o xamón serrano e lle echamos unha gotiña de aceite e ya temos a receita.





ALMORZOS

*cunca de polo e
aguacate*

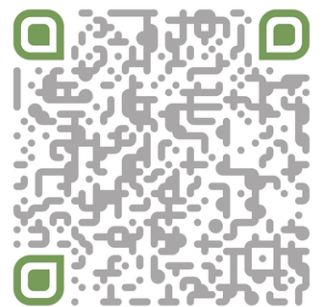
INGREDIENTES:

- peito de polo
- arroz integral
- aceite de oliva
- aguacate
- sal

(Para n.º personas)

PROCEDIMENTO:

Primeiro, cociña o arroz durante 15 minutos. Corta a peito de polo en tiras. Saltea nunha tixola cun pouco de aceite de oliva ata que estea dourada. Despois, nun bol, pon o arroz de base, engade o polo e o aguacate cortado en láminas por riba. E xá está listo para comer





DESAYUNOS

Tortitas de Avena y Plátano

INGREDIENTES:

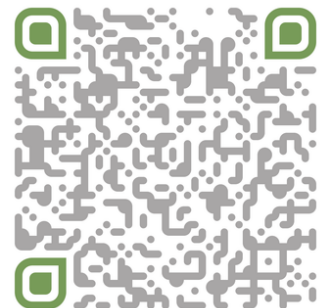
- Un plátano
- 2 ovos
- 30gr de fariña

(Para 1/2 personas)

- ½ sobre de levadura
- Arándanos para acompañar ou a froita que escollas

PROCEDIMIENTO:

Pasamos todos los ingredientes pola batedora, e nunha tixola poñemos a mezcla en círculos do tamaño que ti queiras. Cando vexas grumos na masa, dáslle a volta, deixándoas uns segundos do outro lado e listo. Podes acompañalos con frambuesas, arándanos etc.





ALMORZOS

Torradas de xamón e zume de laranxa

INGREDIENTES:

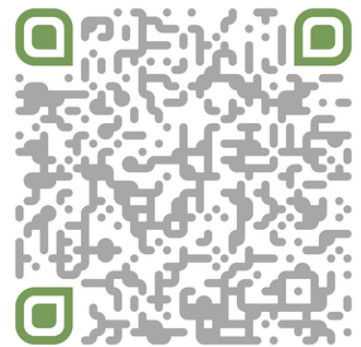
- 1 anaco de pan
- 25g de xamón
- Aceite de oliva
- 4 laranxas

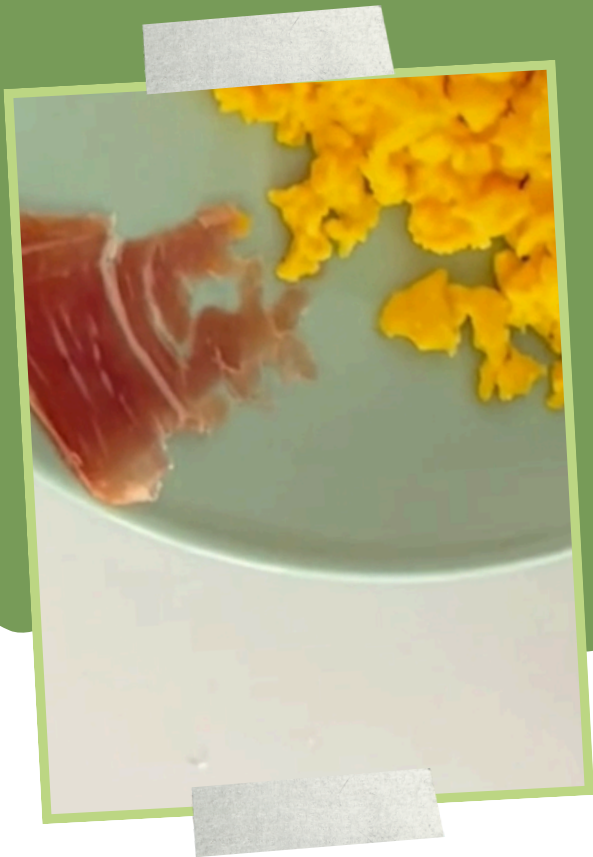
Para 3 persoas:

- 3 anacos de pan
- 75g de xamón
- Aceite de oliva
- 12 laranxas

PROCEDEMENTO:

Collemos o anaco de pan e botámoslle un chorro de aceite por enriba. para rematar a tostada, botámoslle o xamón por enriba. Por outro lado, exprememos as laranxas e botamos nun vaso.





ALMORZOS

Ovos revoltos con xamón

INGREDIENTES:

(Para 1 personas)

- 2 ovos
- 4 toros de xamón
- 1 sartén
- 1 bol
- 1 paleta de cociña
- 1 prato

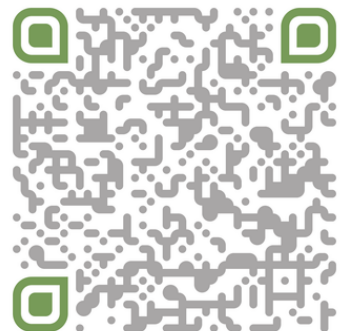
PROCEDIMENTO:

Paso 1 : Encendemos o lume da cociña e colocamos a sartén .

Paso 2 : Collemos os ovo e rompemos no bol, removemos e votamos na sartén.

Paso 3 : Removemos coa paleta e vamos rompendoos ata que se quede amarelo.

Paso 4 : Votamos no prato e poñemoslle os toros de xamón enriba dos ovos.





ALMORZOS

TOSTAS DE SALMÓN AFUMADO CON QUEIXO

INGREDIENTES:

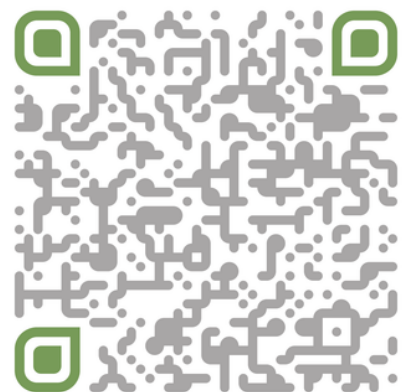
- Pan integral
- Queixo crema
- Salmón afumado
- Unha laranxa ou mandarina

(Para 2 personas)

- 160 gramos de pan
- 50 gramos queixo
- 50 gramos salmon
- 150 gramos de _____
- Aceite de Oliva

PROCEDEMENTO:

Lavamos as mans, Cortamos o pan a metade e o tostamos, untamos o queixo crema no pan e poñemos o salmon por enrriva.



XANTAR





XANTAR

Ensalada de remolacha e un filete de peituga de polo con arroz branco.

INGREDIENTES:

(Para 1 persoa)

- 1 leituga.
- 1 mazá.
- 30 g. de pipas de cabaza.
- Remolacha en tiras.
- Vinagre e aceite virxe extra ao gusto.
- 80 g de arroz.
- 1 dente de allo.
- 1 filete de peituga de polo.
- Aceite de oliva.
- Sal.

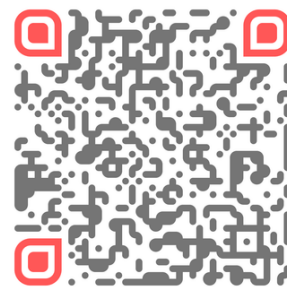
PROCEDEMENTO:

Para a ensalada lavamos, escurrimos e cortamos a leituga; lavamos e cortamos a mazá; e, escurrimos as tiras de remolacha. Poñemos todo nun bol xunto coas pipas de cabaza e aderezamos con aceite de oliva virxe extra e vinagre ao gusto.

Para o filete, poñemos a quentar unha tixola cun pouco de aceite de oliva e botámoslle un pouco de sal ao filete de polo; unha vez que estea o aceite quente, poñemos o filete na tixola dorándoo por ámbalas dúas partes.

Para o arroz en branco, poñemos nunha ola pequena un chorro de aceite de oliva, pelamos o dente de allo e botámolo no aceite; unha vez que estea dourado o allo, engádese o arroz, reméxese un pouco e cando o arroz comece a estar transparente, engádese o dobre de auga que de arroz e, a lume baixo, espérase ata que o arroz estea feito.

Por último, emprátase o arroz co polo e acompáñase da ensalada.





XANTAR

Ensalada de arroz

INGREDIENTES:

(Para 4 personas)

- Arroz ao gusto
- Espinacas
- Olivas
- Tomates
- Anchoas

PROCEDIMENTO:

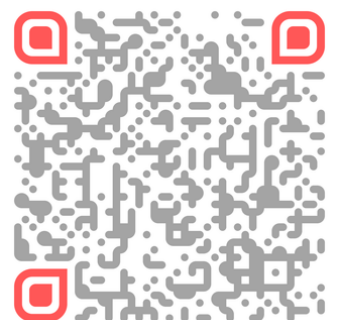
Paso 1. Saltear unha cebola e un dente de allo.

Paso 2. Engade o arroz, verte o caldo na proporción que requira a variedade de arroz escollida e déixao cocer o tempo necesario.

Paso 3. Escorrer e servir.

Paso 4. Engade as olivas, as anchoas, os espinafres e os tomates picados.

Paso 5. Servir a ensalada fría, aderezada con aceite, sal e vinagre balsámico.



XANTAR

Ensalada de pasta

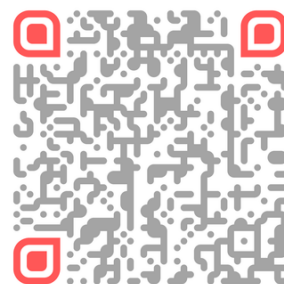


INGREDIENTES:

- Un paquete de macarrones
- Tomates cherri
- Maionesa ao gusto
- Aceite
- Aceitunas
- Cubitos de queixo
- Un anaco de queixo fresco
- Noces
- Millo doce

PROCEDEMENTO:

- Primeiro poñemos a ferver o auga e logo poñemos a ferver os macarróns.
- Despois, cortamos os tomates, o queixo, a piña, as noces... e botamos todo a un bowl coa maionesa e o mezclamos todo.



XANTAR

Ensalada de garbanzos e frixoles



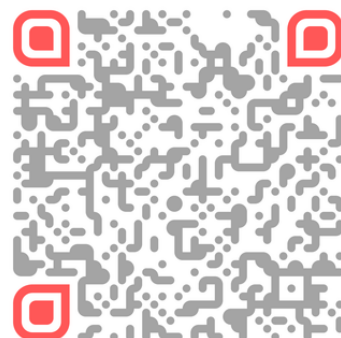
INGREDIENTES:

- 100g de garbanzos cocidos
- 100g de frixoles negros cocidos
- (opcional)
- Millo doce
- 1 cebola
- 1 calabacín
- 1/2 tomates
- 3 limas
- Cilantro fresco
- Comino
- Allo
- Aceite , sal e pementa

PROCEDIMENTO:

Primeiro hai que pelar e lavar o tomate, e cortalo en dados. Tamén hai que pelar e lavar a cebola, e lavar e cortar o calabacín en tiras finas.

Agora hai que exprimir as limas e mezclar o zumo con 4 coitaradas de aceite, 3 ramas de cilantro picado, 1 coitarada de comino molido, medio allo e ponemos sal e pimenta. Mezclamos. Agora hai que remover ben as legumbres, o aliño e o maíz. Agora emplatamos con un plato de repostería. Primeiro agregamos o calabacín, as legumbres a cebola e o tomate. E por último agregamos frixoles se queremos.





XANTAR

Tallarines con gambas ao allo

INGREDIENTES:

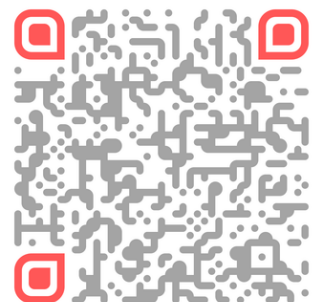
- 7 dentes de allo
- 400 gramos gambas
- 500 gramos de tallarines
- Sal
- Aceite de oliva

(Para 4.º personas)

PROCEDEMENTO:

Collemos unha pota e lle botamos auga e cando enpece a hervir botamos a sal e os tallarines e deixas 15 min os tallarines na auga. Mentres tanto imos facer as gambas.

Collemos unha sartén e lle botamos un pouco de aceite e pelamos os ajos e os engadimos na sartén e botamos as gambas e a sal e o perexil e cando pasen 15 min quitámolle a auga e engadímoslle as gambas e xa estaría.





XANTAR

Tortilla de patacas

INGREDIENTES:

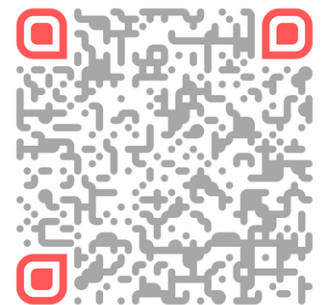
- 3 patacas
- 5 ovos
- 1 cebola
- sal

(Para n.º personas)

- aceite de oliva

PROCEDIMENTO:

Primeiro, corta as patacas e a cebola en anacos pequenos. Fritite todo en aceite de oliva ata que estea brandiño. bate os 5 ovos nun bol cun pouco de sal. Escorre o aceite das patacas e mestúraas cos ovos. Volta a botalo todo na tixola, deixa que calle por un lado, dálle a volta e xa estará listo para comer.





XANTAR

*Polo ao forno con
pataca cocida e brocoli*

INGREDIENTES:

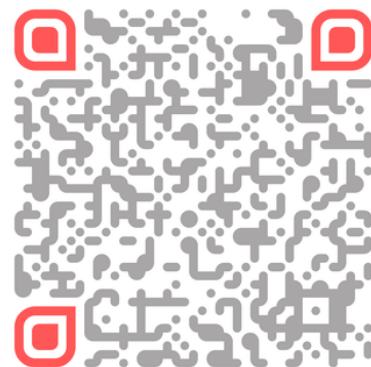
- polo
- patacas
- brocoli
- sal
- auga e un sobre polo ao allo con perexil

(Para 3 personas)

- 1 polo enteiro
- 400 gramos brocoli
- 300 gramos de brocoli
- 5 gramos sal
- 1,5 l de auga

PROCEDEMENTO:

Primeiro lavamos as mans. Metemos o polo nunha fonte engadimoslle o sobre de allo e perexil e o mesturamos ven o metemos ao forno a 180 grados 45 minutos, mentres pelamos, lavamos e cortamos as patacas e o brocoli o metemos nunha olla con auga e sal todo xunto e o cocemos todo durante 20 minutos. Cando todo este cociñado cortamos o polo e servimos





XANTAR

PIADINA Parma

INGREDIENTES:

- 1 base de piadina
- ½ tomate triturado
- Rúcula
- Xamón
- Escamas de queixo
Parmesano

(Para n.º personas)

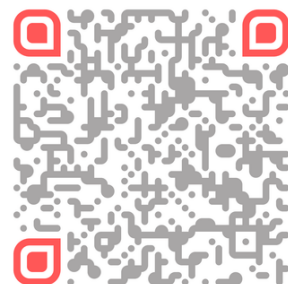
- 3 Rodaxas de tomate

PROCEDIMIENTO:

Poñemos a base da piadina nunha tixola a lume baixo, quentámola dun lado ata darlle a volta. No lado quente, poñemos tomate natural triturado. Engadimos a rúcula, os trozos de tomate natural, o xamón serrano mais as escamas de parmesano nesta orde. Pechamos a base á metade, deixando o recheo dentro.

Retiramos a un prato.

Servimos coa piadina cortada á metade, en dous triángulos.



XANTAR

Ensalada de arroz



INGREDIENTES:

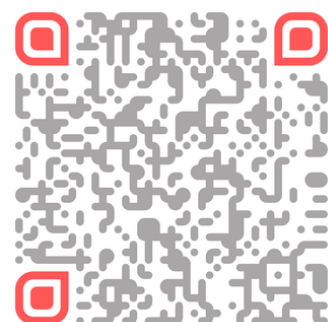
- 1 vaso de arroz
- 1 lata de millo
- !100g de leituga
- 1 tomate
- pementos de piquillo (opcional)

Para 4 persoas

- 2 vasos
- 2 latas de millo
- 200g de leituga
- 2 tomates
- pementos de piquillo (opcional)

PROCEDIMENTO:

Poñemos nunha ola aceite, allo e cebola. Cando esté cociñado, botamos o arroz e o sofreimos. A continuación, botamos a auga previamente fervida na ola do arroz. Mentres o arroz se fai, picaremos o resto dos ingredientes e os esngadimos a outro recipiente. Despois, botamos o arroz e mesturamos.



The image features three clear plastic containers filled with fresh fruit, set against a solid blue background. The top-left container holds several sliced strawberries. The bottom-left container is filled with green grapes. The larger container on the right is filled with peeled orange segments. The word "MERENDAS" is written in a white, bold, bubbly font with a black outline across the center of the image.

MERENDAS



MERENDA

Plátano, presa de nozes e queixo fresco.

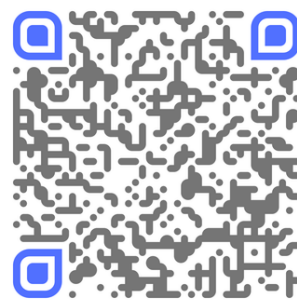
INGREDIENTES:

- 1 plátano.
- Presa de nozes.
- Queixo fresco 125 g.

(Para 1 persoa)

PROCEDIMENTO:

Pelamos o plátano e poñémolo xunto coas nozes nun prato de sobremesa; e, nunha cunca, poñemos os 125 g. de queixo fresco.





MERENDAS

Fritos vermellos con xelatina

INGREDIENTES:

(Para 6 personas)

- 50 gramos de moras
- 50 gramos de arándanos
- 1 sobre de xelatina de fresa en polvo
- 200 gramos de fresóns
- 100 gramos de frambuesas
- Menta fresca

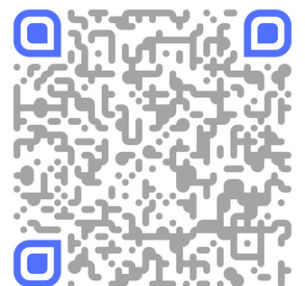
PROCEDIMENTO:

Paso 1. Lava a froita e sécaa ben. Retira os talos das fresas e córtaaas en anacos.

Paso 2. Nunha cazola, verte dúas cuncas de auga. Cando comece a ferver, engade o paquete de xelatina en po e disólveo. Retira do lume e engade dúas cuncas máis de auga fría. Reméxeo e déixao arrefriar un pouco.

Paso 3. Colle 6 ramequíns e coloca unha folla de menta na parte inferior de cada un. Distribue os fritos vermellos e éncheos coa xelatina.

Paso 4. Déixaos na neveira durante 4 horas ata que curen. Cando estean listos para servir, mergulla os ramequíns en auga quente e desmolda os flans de fritos vermellos.





MERENDAS

Kéfir con froita

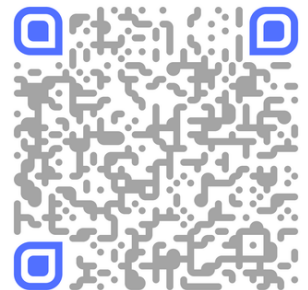
INGREDIENTES:

- Un bote de kéfir ou iogur natural
- 2 fresas
- Un plátano (partido en trozos)

(Para 1 persoa)

PROCEDEMENTO:

- Primeiro precisas mercar todos os ingredientes, cando xa os teñas debes seguir os seguintes pasos:
- Primeiro pon o kéfir nun bowl o nun vaso.
- Despois bota todos os ingredientes no recipiente de preferencia.
- Por último debemos mezclar o kéfir cos ingredientes e xa estaría!





MERENDAS

Tortitas sen ovos nin leite

INGREDIENTES:

- Fariña de arroz
- Fariña de avena
- 2 plátanos maduros
- Levadura en pó
- Aceite de oliva virxen extra
- Leite de soxa
- Cadena en pó
- Sirope de agave
- Extracto de vainilla
- Unha pizca de sal

PROCEDEMENTO:

O primeiro vai ser encontrar un bol o suficientemente grande como para poder contener todos os ingredientes.

Agora hai que verter 150 g. de fariña de arroz e 120 g. de fariña de avena, 2 cucharadas de sirope de agave, 2 cucharadas de extracto de vainilla e unha cucharada de aceite de olvia de virgen extra. Pelamos e traceamos o plátano e o engadimos.

Picamos todos os ingredientes e añadimos a mezcla ao bol xunto as fariñas, hai que removelos todo ben.

Nunha sartén poñemos fogo medio o alto añadimos unha coitarada de aceite de virxen extra e o extendremos coa espátula. Agora colocamos a masa da tortita na sartén, e deixamos que se faga. Cando esté o suficientemente cociñada lle damos á volta. Unha vez a tortita esté cociñada das dous caras xa estará lista para comer.





MERENDAS

Froitas con iogur

INGREDIENTES:

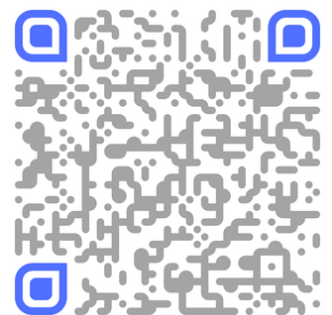
(Para 3º personas)

- 2 iogures de strachatela
- 1 mazas
- 1 melón pequeno
- 1 piña pequena
- 1 plátanos
- Unhas pepitas de chocolate negro

PROCEDEMENTO:

Pra poder facer esta recta, colleremos as froitas que ti quieras. Eu collerei: un plátano, unha maza e un pouco de melón e de piña. Despois collemos a froita e a pelamos (se fai falta) e a cortamos en cachiños pequenos. Cando as temos peladas e cortadas as engadimos nun bol e engadímoslle o iogur.

¡Ya temos a nosa receita para comela!





MERENDAS

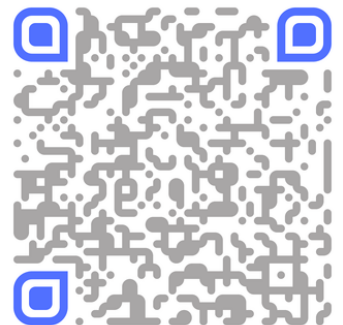
Ensalada de coliflor

INGREDIENTES:

- 1 coliflor
- 2 Cenorias
- 1 cebola morada
- Aceite de Oliva
- pimentina negra
- sal

PROCEDIMENTO:

Primeiro ten que pelar o coliflor e colocar el para cozinhar despois repite o mesmo coa cenora cortada. Corta a cebola e coloca nun prato e xunta todo coloca pimentina negra sal e aceite de oliva e ja estaría pronto





MERIENDAS

MOUSSE de chocolate y plátano

INGREDIENTES:

- 3 plátanos
- 3 Cucharadas de cacao
- 1 Cucharada de crema de cacahuets sen azúcar
- Frambuesas
- Onza de chocolate en troceada
- Noces en troceadas

PROCEDIMIENTO:

Pelamos e cortamos os tres plátanos. Pasámoslos pola batidora e agregamos 3 cucharadas de cacao en pó, e unha de crema de cacahuete. Integramos ben todos os ingredientes e deixamos repousar na neveira 1 hora. Servimos nun vaso, e decoramos con frambuesas, noces partidas, e unha onza de chocolate partida en anquiños.





MERENDAS

Brochetas de froita

INGREDIENTES:

(Para 4 personas)

- 4 fresas
- 1 plátano
- 1 mazá
- 1 pera
- Un cuarto de melón
- Un pao de madeira

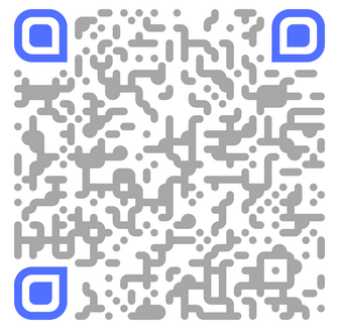
PROCEDEMENTO:

Paso 1 : Lava as froitas e colocaas en papel absorbente.

Paso 2 : Sacalle o ravo as froitas (as que teñan)

Paso 3 : Corta as froitas en toros e pinchaas no pao , de tal forma que queden unhas enriba de outras.

Paso 4 : E por último, ponas nun prato.





MERENDAS

Tortitas de plátano

INGREDIENTES:

- 2 plátanos maduros
- 2 ovos
- 100 g de fariña de trigo
- 100 ml de leite
- Canela en polvo e/ou esencia de vainilla
- aceite ou manteiga
- Una culleiriña de levadura

Para 4 persoas

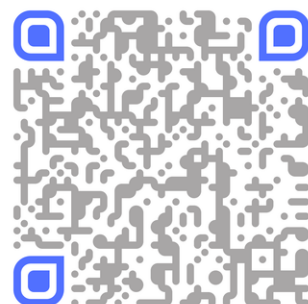
- 4 plátanos maduros
- 4 ovos
- 200g de fariña de trigo
- 200 ml de leite
- canela en polvo e/ou esencia de vainilla
- aceite ou manteiga
- dúas culleiriñas de levadura

PROCEDIMENTO:

Pelar os plátanos e machacalos nun bowl cos axuda dun garfo. Engadir os ovos e integralos co plátano. Engadir o leite, a fariña, a canela, a levadura e a canela ou a esencia que queiras.

Botar o aceite ou manteiga nunha sartén antiadherente e cociñamos a lume medio-baixo e as volteamos cando aparezan as primeiras burbullas na superficie.

Retiramos e as servimos.



A photograph of a meal on a white plate, set against a bright yellow background. The meal consists of a roasted chicken leg, several pieces of golden-brown roasted potatoes, a generous portion of bright green peas, and several stalks of green asparagus. The word "CEAS" is written in large, white, bold, sans-serif capital letters with a black outline, centered over the middle of the plate.

CEAS



CEA

Crema de cabaciña e cenorias con xamón

INGREDIENTES:

- 2 cabaciñas.
- 1 allo porro.
- Media cebola.
- 1 dente de allo.
- 1 pataca mediana.

(Para 1 persona)

- 1 cenoria grande.
- Aceite de oliva.
- 1l de auga.
- Sal.
- 4 liscos de xamón en cadradiños.

PROCEDIMENTO:

Nunha ola botamos un pouco de aceite de oliva e engadimos a cebola e o allo ben picados; unha vez que empecen a dourarse, botamos o allo porro e a cenoria en anacos pequenos; remexemos todo e esperamos a que estea pochado.

Posteriormente, engadimos as cabaciñas e a media pataca en anacos; seguidamente, cubrimos todo co litro de auga e salgamos, deixando que comece a ferver.

Despois, baixámoslle ao lume e deixamos que coza a lume lento.

Unha vez rematada a cocción, pasamos toda a mistura pola batedora.

Servimos nunha cunca cun chorro de aceite de oliva e liscos de xamón por enriba.





CEAS

Macarróns con espinacas e xamón

INGREDIENTES:

- 300 gramos de macarróns
- 200 gramos de espinacas
- Sal
- 3 rebanadas de xamón de pavo
- 200 gramos de mozzarella
- 1 cullerada de manteiga
- 1 cebola picada
- 2 dentes de allo
- Pementa negra
- Aceite de oliva

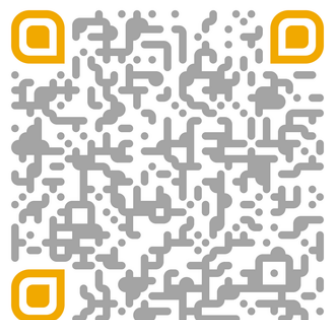
PROCEDEMENTO:

Paso 1. Nunha pota, bota auga e sal. Engade os macarróns ata que estean ben cocidos.

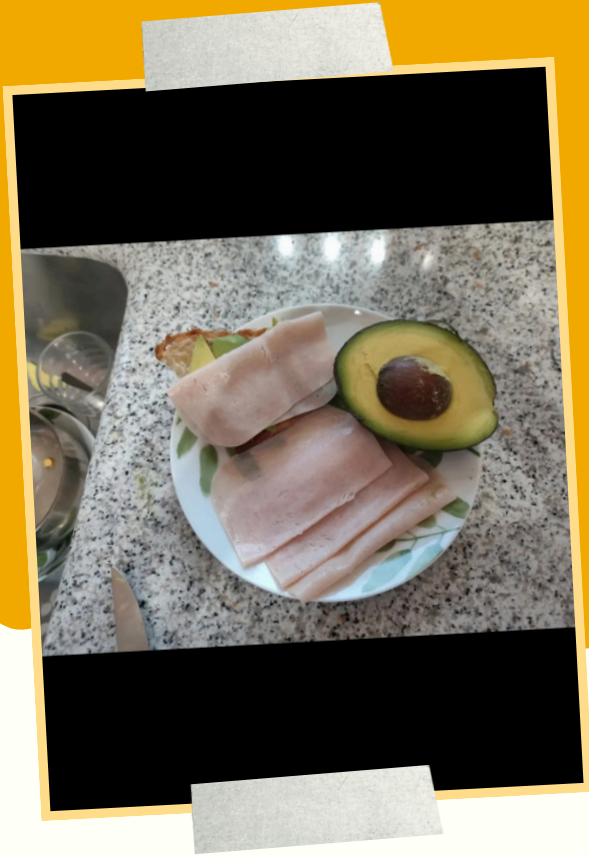
Paso 2. Pica a cebola e o allo. Pica as espinacas e o xamón de pavo e engade os 4 ingredientes a unha tixola con aceite de oliva.

Paso 3. Unta a superficie dun bol con manteiga e engade a pasta e a mozzarella á mestura anterior.

Paso 4. Cociña a preparación durante 10 ou 15 minutos a temperatura alta (180°-200°C).



CEAS



Torradas de aguacate e pavo

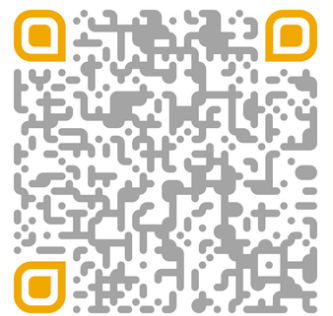
INGREDIENTES:

(Para 1 persoa)

- Pan integral
- Un aguacate
- Aceite
- Sal
- Unhas lochas de pavo

PROCEDEMENTO:

- Primeiro tostamos o pan (na sartén ou na tostadora)
- Logo cortamos o aguacate e separamos as lonchas de pavo.
- Colocamos o pan co aguacate, a sal e o aceite e facemos o mesmo co pavo.





CEAS

Patacas Feridas

INGREDIENTES:

- 200g de patacas
- Perexil
- 1 coitarada de aceite de olvia
- 2 pizca de sal

(Para n.º personas) 1

PROCEDIMENTO:

Primeiro hay que lavar moi ben as patacas. Agora poñemos a auga a ferver e engadimos as patacas con unha pizca de sal. Agora esperaremos ata que as patacas estén ben fervidas, o veremos cando as patacas se empezan a raxar. Unha vez as sacamos da pota, espermos a que enfrien e as pelamos. Añadimos unha pizca de oregáno e aceite.





CEAS

Engalada con polo

INGREDIENTES:

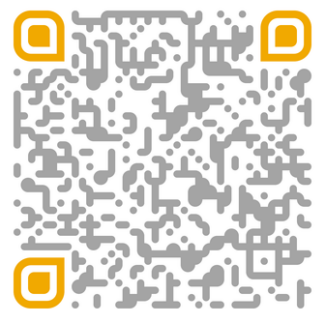
- 1 filete de polo
- 1 leituga
- 1 tomate
- 1 cenoria
- Sal

(Para 1.º personas)

- Aceite de oliva
- Picatostes

PROCEDEMENTO:

Para poder facer esta receta primeiro collemos o polo e o cortamos en cachiños pequenos. Desois o poñemos na sarten e o frimos mentras collemos a leituga e a lavamos ben. Collemos o tomate e o cortaos, Despois collemos a cenoria e a pelamos e a rallamos. Engadimos todas as cousas e as engadimos nun bol e botámoslle a sal, o aceite e os picatostes.





CEAS

Ensalada mixta

INGREDIENTES:

- Medio tomate
- Un cuarto de leituga
- Un cuarto de cebola
- Media lata de millo
- Un cuarto de lata de atún
- Sal, aceite e vinagre
- Media mazá

Para 4 persoas:

- 2 tomates
- 1 leituga
- 1 cebola
- 2 latas de millo
- 2 latas de atún
- Sal, aceite e vinagre
- Media mazá

PROCEDEMENTO:

Lavamos a leituga, a cebola e os tomates. Sacámoslle as follas á leituga e cortamos os tomates e a cebola. Nun recipiente, botamos a leituga, os tomates e a cebola. a continuación, engadimos ao recipiente o millo e o atún. Despois, engadimos o aceite, o vinagre e o sal. Finalmente, mesturamos.





CEAS

Faxitas de polo

INGREDIENTES:

- 4 faxitas
- 3 toros de polo
- 1 sartén
- 4 pratos
- 1 pala de cociña

(Para n.º personas)

- Unha pizca de sal

PROCEDIMENTO:

Paso 1 : Collemos os 3 trozos de polo e picámoslos en cadradiños.

Paso 2 : Despòis collemos os cachos de polo e colocámoslos na sarten a fogo alto.

Paso 3 : Mentres que o polo se vai facendo, collemos as faxitas e metémolas no microondas durante 30 segundos, mais ou menos.

Paso 4 : Esperamos a que se poña o polo un pouco dorado, poñemos un pouco de sal. E cando este dorado, poñemos o polo enriba da faxita, e despois no lo comemos (se lle queres poñer outros ingredientes podes)





CEAS

TORTILLA rellena

INGREDIENTES:

- 2 Obleas de arroz
- 2 ovos
- 4 lonchas de xamón Cocido
- 3 o 4 lonchas de queixo sen lactosa baixo en grasa

1 persona

PROCEDEMENTO:

Batemos os ovos e poñemos nunha tixola.

Botamos unha pinga de aceite na tixola.

Nun prato con auga, humedecemos a oblea de arroz e a botamos na tixola.

Agregamos o ovo batido, e poñemos por riba o queixo o gusto e o xamón cocido.

Humedecemos a segunda oblea de arroz, e poñémola enriba do resto de ingredientes.

Unha vez o ovo este feito, pechemos a tortilla á metade con axuda dunha espátula.

Servimos e acompañamos dunha ensalada.





CEAS

ENSALADA MIXTA

INGREDIENTES:

- queixo fresco
- 2 tomates
- unha lechuga
- unha cebola
- naves
- aceite, vinagre etc

2 PERSOAS

- queixo fresco 120 gramos
- 2 tomates
- unha cebola
- unha lechuga
- 50 gramos naves

PROCEDIMENTO:

Lavamos as mans lavamos a lechuga e os tomates .

cortamos en trozos a lechuga e o tomate e votamolo nun prato engadimos a cebola en anacos as naves e o queixo e alineamos ao gusto e remexemos e servimos.





CEAS

Garavanzos salteados con espinacas

INGREDIENTES:

- garavanzos en conserva
- cebolas
- allos
- pimentón
- sal

(Para n.º personas)

PROCEDIMENTO:

Pica a cebola e o allo. Douramos os dous nunha tixola con un pouco de aceite.

Engade o pimentón e mexe rápido para que non queime.

Bota os garavanzos e as espinacas. Saltea todo uns 5 minutos ata que as espinacas baixen. Engade o sal, xa está listo.





IES DE CARRAL
1º ESO PROXECTO COMPETENCIAL

*Libro de
receitas*
SAUDABLES

RECEITAS SAUDABLES PARA XANTAR,
COMER, MERENDAR E CEAR



PROXECTA+