

# **LIBRO DE RECETAS**

**Educación Física** 



# **COPA DE FRESAS CON KÉFIR NATURAL** Eva

#### INGREDIENTES:

- Fresas
- Kéfir natural (yogurt)
- Chía (opcional).

- Lavamos las fresas y las cortamos en trozos muy pequeños. Una vez cortadas, las echamos en una copa vacía de forma que cubra hasta casi la mitad de la copa.
- 2. Echamos el kéfir sobre las fresas sin que se mezcle con ellas, yo suelo echar hasta casi llenar la copa pero cada uno la cantidad que quiera.
- 3. Cogemos otras fresas y las echamos en un bol donde se puedan batir.
- Batimos las fresas hasta que quede como una especie de mermelada de fresa.
- Echamos lo que acabamos de batir sobre el kéfir y las fresas que hemos cortado anteriormente y agregamos un poco de chía por encima.
- 6. <u>Disfrutarlo!!!</u> Debemos hacerlo siguiendo estos pasos ya que lo más vistoso de esta receta es que se ve perfectamente "los tres pisos" de diferentes texturas.



# YOGURT CON FRUTA Delia

## **INGREDIENTES**:

- Yogurt Natural
- Una rodaja de naranja
- Media manzana
- Medio plátano
- Fresas

- Echar el yogurt en un vaso o en otro recipiente.
- 2. Poner de base la rodaja de naranja y después el plátano.
- 3. Cortar la media manzana y las fresas.
- 4. Poner las fresas y los cachos de manzana encima del plátano.





# **BÚHO DE FRUTAS** Delia

## **INGREDIENTES**:

- Una rodaja de Sandía
- Dos rodajas de naranja
- Plátano
- Fresas
- Media manzana
- 3 Dátiles

- 1. Poner las dos rodajas de naranja encima de la rodaja de sandía para simular los ojos.
- 2. Cortar dos rodajas de plátano y colocarlas encima de la naranja.
- 3. Cortar un triángulo de la manzana y colocarla a modo de pico del búho.
- 4. Partir el dátil en tiras para simular las garras.
- 5. Usar las fresas para adornar.





## **BIZCOCHO DE CACAO** Elena

#### INGREDIENTES:

- 1 Huevo
- 1 Plátano maduro
- 125 gr de harina de avena
- 2 Cucharadas de yogurt natural
- 80 gr de dátiles
- 40 ml de AOVE (Aceite de Oliva Virgen Extra)
- 100 gr de crema de cacahuete
- 50 gr de chocolate 85%
- Nueces al gusto
- 1 Cucharada de cacao puro
- 1 yogurt
- 30 arándanos aproximadamente



- 1. Si no tenéis crema de cacahuete 100%, la podéis hacer: simplemente hay que triturar los cacahuetes hasta conseguir la textura.
- 2. Juntar en una batidora todos los ingredientes excepto las nueces, el chocolate y el yogurt.
- 3. Batir bien hasta que no queden grumos en la mezcla.
- 4. Añadir las nueces y el chocolate en trozos muy pequeños.
- 5. Colocar la mezcla en un molde y hornear a 180°C durante 30 minutos.
- 6. Mientras el bizcocho se hornea hacemos la crema de arándanos. Mezclamos los arándanos y un yogurt natural y batimos. Importante que 15 minutos antes de servir lo congelemos para que espese.

## **BOMBONES DE CACAHUETE** Amal

#### **INGREDIENTES**:

- 450 gr de cacahuetes
- 1 tableta de chocolate negro puro para fundir

## ELABORACIÓN:

- Triturar los cacahuetes sin llegar a hacerlos polvo, es decir, dejando grandes trozos. Dejamos unos pocos enteros sin triturar.
- Partimos el chocolate y lo fundimos o al microondas (removerlo cada 15 segundos para que no se queme) o al baño maría. Cuando esté derritiéndose le ponemos un poco de aceite de girasol para que esté más líquido (o leche).
- 3. Añadimos los cacahuetes al chocolate derretido, los triturados y los que están enteros y lo mezclamos todo bien.



4. Ponemos una cucharada de la mezcla en cada molde de papel. Después los metemos a la nevera para que se enfríen y tomen forma.

## PANNACOTTA AL CACAO Marina

#### INGREDIENTES:

- Gelatina en láminas (4,5gr)
- Vainilla en vaina o si es líquida (aroma de vainilla) dos botes de 2ml
- Nata líquida al 35% MG (375ml)
- Nata líquida para la salsa de cacao (50 ml)
- Estevia (1,5 gr)
- Chocolate negro de cobertura sin azúcar (60 gr)

- Comenzaremos hidratando las hojas de gelatina en agua bien fría durante 10 minutos. Reservamos.
- 2. Abrimos la vaina de vainilla y raspamos con un chuchillo los granos, o bien si tenemos la líquida la añadimos a la nata que habremos echado en un cazo.
- 3. Añadimos la stevia en polvo a la nata, removemos y calentamos a fuego suave hasta que la mezcla llegue a 40°C. Si no tenemos termómetro será como cocerla durante un minuto más o menos a fuego suave.
- 4. Retiramos del fuego y echamos las hojas de gelatina escurridas, removemos para que se disuelvan con el calor. Rellenamos con la mezcla la mitad de los cuencos donde vayamos a servir la pannacotta y metemos estos en la nevera durante 30 minutos, reservando el resto de pannacotta a temperatura ambiente para que no gelifique.
- 5. Para la salsa, ponemos en un bol el chocolate y echaos la nata. Calentamos durante 15 segundos en el microondas, removemos y volvemos a calentar de nuevo hasta que removiendo con una espátula veamos que los dos ingredientes se integran y queda una mezcla homogénea.
- 6. Añadimos una cucharadita de esta mezcla sobre la pannacota gelificada (la que estaba en la nevera) y volvemos a meterla en la nevera durante otros 10 minutos para que enfríe la salsa.
- 7. Después sacamos los cuencos de la nevera y los rellenamos con el resto de pannacotta que habíamos dejado a temperatura ambiente y dejamos que cuaje en la nevera durante otros 30 minutos.
- 8. Pasado este tiempo, sacamos los cuencos y volvemos a adornar con unas gotas de la salsa.







# TARTA DE HOJALDRE CON CREMA PASTELERA Y FRUTA\_

## Pablo

#### INGREDIENTES:

- 1 PLANCHA HOJALDRE
- 4 HUEVOS
- 130 gr azúcar
- 500 gr maicena
- 500ml leche
- 1 cucharada de vainilla
- Fruta (libre elección)

## **ELABORACIÓN**:

## PASOS DE LA CREMA:

- 1. Separar las claras de las yemas.
- 2. Mezclamos las yemas, el azúcar y la cucharada de vainilla.
- 3. Separar un vaso de leche de los 500 ml de leche iniciales.
- 4. Ponemos al fuego la leche (el vaso lo reservamos) y la mezcla (yemas, azúcar y vainilla).
- 5. Al vaso de leche reservado le añadimos la maicena
- 6. Cuando empiece a hervir añadimos el vaso de leche con la maicena y no dejamos de mover la mezcla.
- 7. Lo quitamos del fuego pero seguimos removiendo la mezcla.

#### PASOS DE LA PLANCHA DE HOJALDRE:

1. Horno a 180° con ventilador arriba y abajo.



# PUDIN DE PLÁTANO \_ Ignacio

## **INGREDINTES**:

- 2 Plátanos maduros
- 2 Huevos
- 3 Cucharadas de harina de avena
- 75 gr de pasas de Corinto
- 1 cucharada pequeña de sirope de agave

- 1. Precalentar el horno a 180°.
- 2. Poner los plátanos, los huevos y la harina de avena en la batidora.
- 3. Batir hasta que el plátano se deshaga y se obtenga una mezcla espesa. Incorpora las pasas y mezcla hasta que queden repartidas por la masa.
- 4. Vierte la mezcla en un molde de 1 litro. Engrasa el molde para que no se pegue.
- 5. Mételo al horno a 200° y déjalo que se cuaje durante 18-20 minutos. Antes de comerlo deja que se enfríe.

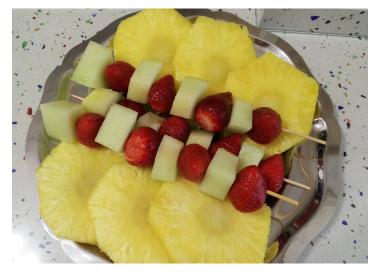


## **BROCHETAS E FRUTAS \_** Domingo

## **INGREDIENTES**:

- Piña
- Fresas
- Melón

- Pelamos la piña y la cortamos en rodajas.
- 2. Lavamos las fresas y le quitamos las hojas.
- 3. Pelamos el melón y lo cortamos en tacos.



- 4. Colocamos en los pinchos las fresas y el melón de manera alternativa.
- 5. Colocamos las rodajas de piña de base en el plato.

## FRESCOR DE VERANO ESPOLVOREADO \_ Hugo M.

#### INGREDIENTES:

- Azúcar (opcional) (una cucharada pequeña)
- 2 cucharadas de agua
- 1 o 2 rodajas de Sandía
- 1 pedazo de chocolate negro

- Le quitamos las pipas a una rodaja de Sandía y la echamos a un recipiente.
- Echamos al recipiente la cucharada de azúcar y las 2 de agua. Batimos hasta que se mezcle.
- Cuando esté batido, lo echamos a un colador para asegurarnos de quitarle todo lo necesario.



- 4. Ponemos la mezcla pasada por el colador en un recipiente y lo dejamos en el congelador durante 1 hora aproximadamente, hasta que veamos que está un poco helado (muy importante que esté helado y no congelado para que nos quede con textura de granizado).
- 5. Sacamos el recipiente del congelador y vamos rompiendo y moviendo la mezcla hasta que nos quede una textura cremosa.
- 6. Lo ponemos en un vaso alto.
- 7. Lo decoramos: ponemos un trozo de sandía en el borde del vaso y en el plato colocamos el trozo de chocolate y rayamos un poco para decorar el plato.

## **BIZCOCHO DE YOGURT\_** Sara Li

#### INGREDIENTES:

- 2 Huevos
- 100 g de claras de huevos
- Yogurt natural 150 gr
- Esencia de vainilla 10 ml
- Canela molida (1/2 cucharada pequeña: 2gr)
- Almendra molida 100 gr
- Harina de avena 100 gr
- Levadura química (2 cucharadas pequeñas: 8 gr)
- Sal 1gr
- Almendras laminadas para decorar (opcional)
- Canela molida extra para decorar (opcional)

- 1. Precalentar el horno a 180° y preparar el molde con papel de hornear.
- 2. Añadimos en un recipiente los huevos, las claras, el yogurt y la vainilla. Batimos (con varillas manuales o batidora) hasta que esté cremoso y denso.
- 3. Mezclamos la harina, la canela, la levadura y la sal sin dejar grumos. Cuando quede una mezcla uniforme lo echamos sobre la mezcla anterior. Mezclamos.
- 4. Llenamos el molde con la mezcla conjunta y añadimos por encima la almendra laminada y la canela molida.
- 5. Horneamos durante 40-45 minutos hasta que esté dorado.
- 6. Lo dejamos enfriar por completo.



# CREMA DE FRUTOS \_ Hugo R.

## **INGREDIENTES**:

- Plátano
- Pera
- Cacahuetes

- Cortar el plátano en rodajas y colocarlo alrededor del plato.
- 2. Añadir cacahuetes en el círculo central.
- 3. Cortar la pera en pedazos y ponerla encima de los cacahuetes.



# TACOS DE LECHUGA CON ENSALADA CREMOSA DE POLLO Y YOGURT\_ José S.

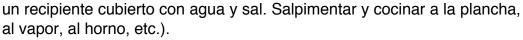
#### **INGREDIENTES**:

Para 2 personas

- 1 Pechuga de pollo (cocida o asada)
- 1 Hoja de apio
- 1 Lechuga romana
- 1 Zanahoria mediana o grande
- Yogurt natural 50 ml
- Veganesa, queso batido o yogurt
- Zumo de limón
- Mostaza (opcional) 20 ml
- Tomates
- Pimentón picante o cayena (opcional)
- Pimienta negra
- Ajo granulado
- Sal
- Aceite de oliva virgen extra (AOVE)

## **ELABORACIÓN**: TACOS

 Cocinar el pollo si no lo está ya (dejarlo en salmuera previamente en



- 2. Dejar enfriar el pollo y picar a cuchillo.
- 3. Lavar las verduras y pelar la zanahoria. Rayar la zanahoria muy fina y picar el tomate.
- 4. Picar muy fino el apio y sus hojas.
- 5. Mezclar todo en una fuente con el pollo, añadir los ingredientes de la salsa y mezclar (yogurt o queso, especias, aceite, zumo limón...).
- 6. Probar y ajustar al gusto.
- 7. Colocar las hojas de la lecha a modo de taco y echar en ellas los ingredientes ya mezclados.





## TARTA DE ZANAHORIA \_ Carlos

#### INGREDIENTES:

Ingredientes bizcocho:

- 4 huevos
- 3 zanahorias
- 200 gr de harina de avena
- 100 ml de bebida vegetal
- 100 ml de aceite de oliva
- 3 cucharadas de stevia
- 1 sobre de levadura
- 1 cucharada de canela

## Ingredientes cobertura:

- 5 quesitos light
- 1 yogurt natural desnatado
- 1 cucharada de vainilla en polvo
- 1 cucharada de stevia

- Se lavan las zanahorias, se rallan y se trituran.
- 2. Se baten los huevos en un bol junto con la stevia.
- 3. Se van añadiendo el aceite, la bebida de avena, la canela y las zanahorias.
- Incorporamos la harina y la levadura y mezclamos con cuidado y movimientos envolventes.
- 5. Untamos de aceite la base del molde para hornear y espolvoreamos un poco de harina (para que la mezcla no se pegue al molde).
- 6. Precalentamos el horno a 180° e introducimos la masa del bizcocho durante 40 minutos.
- 7. Una vez esté frio el bizcocho, preparamos la cobertura.
- 8. Batimos los quesitos junto con el yogur, la vainilla y la stevia.
- 9. Cortamos el bizcocho a la mitad y rellenamos con parte de la cobertura.
- 10. Tapamos el bizcocho y lo cubrimos con el resto de la cobertura.



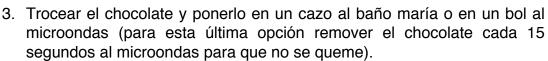


## **CHOCOLATINAS CON FRUTOS SECOS** Sofía

#### INGREDIENTES:

- 150 gr de chocolate 85 %
- Nueces
- Pistachos
- Almendras
- (frutos secos al gusto)

- 1. Preparar los frutos secos que vamos a utilizar.
- 2. Preparar una bandeja cubierta con papel vegetal para verter el chocolate cuando esté fundido.



- 4. Cuando el chocolate esté fundido vierte cucharadas sobre el papel vegetal, dejando espacio entre cada uno. Con la cuchara extiende ligeramente el chocolate para hacer discos más finos.
- 5. Reparte sobre los discos de chocolate aún caliente los frutos secos al gusto.
- 6. Dejar enfriar. Cuando hayan endurecido se pueden guardar en un tarro hermético.

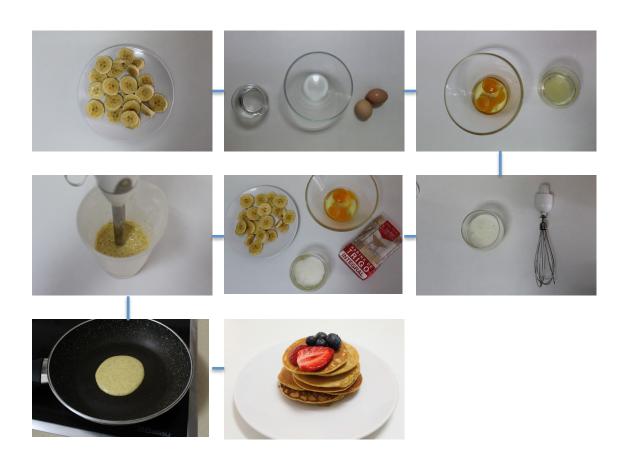


## **BANANA PANCAKES** Marina S

#### **INGREDIENTES:**

- 2 Huevos
- Harina integral, harina de avena, copos de avena molidos...
- 1 o 2 plátanos

- 1. Cortamos el plátano en rodajas.
- 2. Echamos los huevos en un recipiente y separamos la clara de uno de ellos
- 3. Batimos la clara que hemos separado hasta que quede espumosa.
- 4. Ponemos todos los ingredientes en la batidora (plátanos en rodajas, huevos, clara batida, harina) y los batimos hasta que tengamos una mezcla homogénea.
- 5. Preparamos una sartén y la untamos con un poco de aceite (como si pasáramos un papel limpiándola de aceite).
- 6. Se va vertiendo la mezcla en la sartén en pequeños círculos.
- 7. Cuando le salgan circulitos de aire a la mezcla le damos la vuelta para que se haga por el otro lado.
- 8. Los colocas en un plato y le poner los topping que quieras (frutas).





## FRUIT BOWL HELADO Marina S

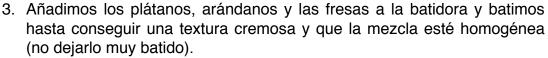
#### **INGREDIENTES:**

- 2 Plátanos congelados
- Arándanos congelados
- Fresas congeladas
- Almendras

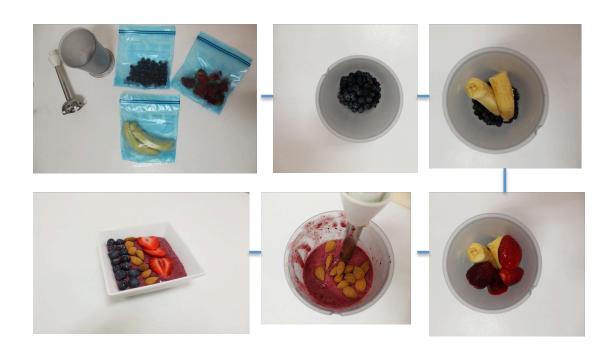
#### **ELABORACIÓN:**

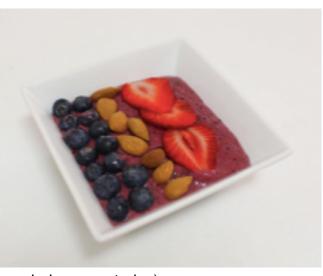
- 1. Meter la fruta en bolsas y al congelador durante un par de horas.
- Cortar las fresas y los plántanos para que se trituren más rápido y no se

pierda el frío (o meterlas al congelador ya cortadas).



- 4. Un vez que hemos conseguido la textura deseada le añadimos las almendras y batimos de nuevo.
- 5. Cuando esté todo batido sacamos la mezcla a un recipiente.
- 6. Le añadimos los topping al gusto (arándanos, almendras, fresas, etc.).





# BATIDO DE FRUTAS Y GALLETA\_ María

## **INGREDIENTES**:

## Batido de frutas:

- Melocotón
- Piña
- Uva
- Pera
- Cereza
- Virutas de chocolate negro (+80% cacao)

## Galletas:

- Mantequilla
- Leche
- Harina de avena



- 1. Trituramos las frutas en la batidora.
- 2. Ponemos las virutas de chocolate por encima.

## PASTA PERSONALIZADA\_ María

## **INGREDIENTES**:

- Pasta vegetal
- Merluza
- Aceitunas
- Huevo cocido
- Atún

## **ELABORACIÓN:**

1. Ponemos agua a hervir en un cazo. Cuando comience a hervir echamos la pasta y la dejamos cociendo durante 10 minutos.



- 2. Añadimos un huevos al agua hirviendo para que se cuezan y dejamos otros 5-7 minutos.
- 3. Pasamos por la plancha la merluza (o por el contrario si ya está hecha en palitos, la añadimos al final).
- 4. Sacamos la pasta y pelamos el huevo cocido. Lo cortamos a la mitad.
- 5. Emplatamos la pasta y añadimos encima de ella las dos mitades de huevos, las aceitunas, el atún y la merluza.
- 6. Aliñamos al gusto con aceite, vinagre y sal.

## TORTITAS DE PLÁTANO CON MERMELADA DE KIWI\_ Merche

#### **INGREDIENTES:**

- 1 Plátano
- 1 Huevo
- 5 gr de harina
- 50 ml de leche
- 1 cuchara de azúcar (o edulcorante)
- ½ cucharada de levadura

## **ELABORACIÓN:**

#### TORTITAS:

- 1. Trituramos el plátano con el huevo en la batidora.
- 2. Añadimos la leche, el azúcar (o unas gotas de edulcorante) y mezclamos.
- 3. Agregamos tamizando la harina y la levadura (echándola poco a poco) y mezclamos hasta que quede una mezcla homogénea.
- 4. Pintamos la sartén con un poco de aceite.
- 5. Echamos la masa en la sartén en pequeños círculos.
- 6. Cuando empiecen a salir burbujas de aire, le damos la vuelta para que se haga por el otro lado.

#### MERMELADA DE KIWI:

- 1. Pelamos el kiwi y lo trituramos en la batidora.
- 2. Lo ponemos por encima de las tortitas.
- 3. La mermelada se puede hacer con la fruta que más nos guste.



## FRESAS "CONFINADAS"\_ Eduardo

## **INGREDIENTES:**

- 500 gr de fresas
- 500 gr de queso fresco batido desnatado
- 2 gr de agar-agar

- 1. Lavar las fresas en agua y quitar el rabito.
- 2. Triturar las fresas hasta que no queden grumos.
- 3. Añadir el queso fresco a las fresas trituradas y obtener un color rosa.
- 4. Combinar agar-agar con la mezcla y calentar en un caso a fuego suave hasta llevar a ebullición.
- 5. Remover todo y repartir en moldes, tazas u otros recipientes.
- 6. Dejar enfriar 2 horas en el frigorífico.



## **ENSALADA CAMPERA\_** Tania

#### **INGREDIENTES:**

- 2 kg de patatas
- 1 cebolla grande
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 2 tomates
- 1 bote de bonito
- 4 huevos
- 150 ml de aceite
- Sal



- 1. Pelamos la patatas y las echamos a hervir en una cazuela. Las dejamos unos 20 minutos. Cuando estén listas las cortamos en cuadrados.
- 2. Cocemos los huevos unos 10-12 minutos. Cuando estén listos los pasamos por agua fría.
- 3. Cortamos la cebolla, los pimientos y los tomates en daditos.
- 4. Emplatamos las patatas y el resto de alimentos que hemos cortado y le añadimos el atún.
- 5. Aliñamos al gusto con el aceite y la sal.



## **MACEDONIA\_** David

## **INGREDIENTES:**

 La mezcla de frutas que más te guste.
Ejemplo: plátano, manzana, melocotón y piña.

## **ELABORACIÓN:**

- Pelar la fruta que vayas a utilizar.
- La partes en pequeños cuadraditos o trozos.



- Los echas en un recipiente y remueves todos los pedazos de fruta para que se mezclen los sabores y el almíbar que puedan soltar.

# GALLETAS DE PLÁTANO, FRESAS Y CEREALES INTEGRALES

\_ Marta

## **INGREDIENTES:**

Para 6 galletas:

- 1 Plátano
- 1 fresas (más las que quieras para decorar)
- Un vaso de cereales integrales

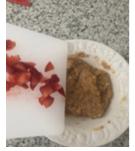
- 1. Precalentar el horno a 180°C
- 2. Trituramos los cereales, con batidora o con otro utensilio. Y lo reservamos en un bol.
- 3. Aplastamos el plátano hasta que quede una pasta homogénea y sin tropezones.
- 4. Cortamos la fresa en trocitos pequeños y añadimos las frutas a los cereales, mezclándolo todo.
- 5. Moldeamos la mansa dando forma a las galletas.
- 6. Las colocamos sobre papel de horno y las metemos al horno durante 15 minutos.
- 7. Cuando estén listas, las sacamos y las decoramos al gusto.

















## **BROWNIE SALUDABLE** \_ Selene

#### **INGREDIENTES:**

- 2 Plátanos maduros
- 6 Cucharadas de harina de avena
- 3 Cucharadas de leche desnatada o vegetal
- 2 cucharadas de cacao en polvo desgrasado sin azúcar
- 1 cucharada de levadura para hornear
- 1g de stevia u otro edulcorante a tu gusto.
- 25 gr de chocolate para fundir 70% cacao (o más)
- 25 gr de nueces (opcional)



- 1. Colocar todos los ingredientes en una batidora.
- 2. Batir todo hasta conseguir una mezcla sin grumos.
- 3. Engrasar el molde (rectangular de 1L) con aceite de coco u oliva.
- 4. Precalentar el horno a 180°C.
- 5. Añadir la mezcla en el recipiente y los trocitos de chocolate y nueves (opcional).
- 6. Meterlo en el horno durante 20-25 minutos.
- 7. Vigilar el brownie para que no quede seco.

## TOSTADA DE AGUACATE \_ Yadira

#### **INGREDIENTES**:

- 2 Rebanadas de pan integral
- ½ o 1 aguacate
- 1 cucharada de zumo de limón
- Sal al gusto
- Un poco de ajo en polvo
- Pimienta molida (opcional)



- 1. Tostar el pan.
- 2. Pela el aguacate y échalo en un bol para machacarlo y hacer una pasta (con un tenedor).
- 3. Echa un chorro del zumo de limón a la pasta de aguacate.
- 4. Añádele la sal (un pizca), el ajo en polvo y la pimienta (al gusto).
- 5. Remueve y úntalo en el pan tostado.

## **SORBETE DE FRESAS** \_ Ernesto

## **INGREDIENTES**:

- 1 Taza de fresas
- ½ taza de leche
- 1/3 taza de avena entera cruda
- Stevia o miel al gusto

- 1. Cortar las fresas en láminas (reservar un par de láminas para decorar).
- 2. Poner en la batidora el resto de las fresas, la leche, la avena y la stevia o miel. Batir hasta que todos los ingredientes se hayan triturado formando una crema.
- 3. Verter en un vaso o copa y decorar con las láminas de fresa que habíamos reservado.



# **REVUELTO DE TORTILLA DE PLÁTANO** \_ Yaiza

#### **INGREDIENTES**:

- 1 Huevo
- 1 Plátanos

## **ELABORACIÓN**:

- En un recipiente mezclas el huevo con el plátano cortado en rodajas, hasta que quede una papilla.
- 2. Echas en una sartén una cucharada de aceite y lo fríes.



# PLÁTANO FRITO \_ Yaiza

## **INGREDIENTES**:

- 1 Plátano

- 1. Echar media cucharada de aceite en una sartén y dejar que se caliente.
- 2. Trocear el plátano en rodajas y freír unos minutos en la sartén.

# BATIDO DE PLÁTANO \_ Amparo

#### **INGREDIENTES:**

- ½ Litro de leche vegetal o desnatada
- 3 Plátanos
- ½ cucharada de canela en polvo
- ½ cucharada de edulcorante
- ½ cucharada de cacao puro en polvo
- Hojas de menta

- 1. Pela los plátanos, córtalos y colócalos en la batidora.
- 2. Añade la leche y el edulcorante, tritúralo todo hasta que quede una crema.
- 3. Espolvorea la canela (la mitad de la superficie) y la otra mitad con cacao.
- 4. Remueve y adorna con las hojas de menta.