

CEIP SAN BLAS
C.2020-21 5é PRIMARIA
Projecte Consum Responsable

RECEPTARI FAMILIAR
DELS ALUMNES

ENTRANTS
PASTA, PIZZA I FAIXETES

INDEX de totes les receptes presentades a classe

Entrants, pasta, pizza i faixetes

ENTRANTES

Adrián Castillo. "Clotxines al vapor" 3 - 7

Miguel Cayuelas."Puré de verduras" 8 - 16

Germán Díaz."Hojaldre" 17 - 24

Triana Martínez."Coca de mollitas" 25 - 30

Víctor Montalbán."Truïta de creïlles" 31 - 38

Nahuel Ramírez."Coca de molletes" 39 - 47

Iván Rodríguez." Quiche" 48 - 55

Noa Varillas. Truïta de creïlles" 56 -60

Pasta, pizza, fajitas

Celia López. "Fajitas mejicanas" 61 -67

Manuel Lluch."Pizza de pinya" 68 - 78

Mario Salinas."Espaguetis de la meua mare" 79 - 84

Alán Ruiz."Lassanya" 85 - 95

LA MEUA RECEPТА CLÒTXINES AI VAPOR



Adrian Castillo Ayuso

INGREDIENTS I UTENSILIS

1 kg de clòtxines.

1/2 llimo.

Una culleradeta per a postres de
pebre en gra.

4 grans d'all.

Oli d'oliva.

Important! NO posar sal, les clòtxines
ja la incorporen amb el seu suc.



Una olla, una
cullera de fusta
i un escorredor

PREPARACIÓ

1. Netejar i esbandir bé les clòtxines amb aigua freda i posarles al escurridor.
2. Posa les clòtxines en una cassola o olla que tinga tapadora.
3. Partix la meitat de la llima en quatre o sis parts.
4. Esclafa els alls
5. Posa en l'olla juntament amb les clòtxines la llima, els alls, el pebre negre i una mica d'oli d'oliva verge extra.

6.Tapa l'olla, posa el foc a temperatura alta i espera fins que estiguen obertes totes les clòtxines. Pots anar mirant per a comprovar que estan pràcticament totes obertes i que a més han aconseguit aqueix característic color taronja. Solen tardar entre sis i deu minuts encara que també depèn de la seua grandària.

7.Quan estiguen llestes aparta l'olla del foc. Si ha quedat alguna totalment tancada hauràs de rebutjar-ho



A LA TAULA

Ja esta preparat per a menjar. Espere que us agrade molt, bon profit



Fácil con Bela

Treball fet per : Miguel
Cayuelas Peral 5º C

Recepta: PURÉ
DE VERDURES.



Ingredients (per a 4 persones)

- 4 creïlles.
- 2 cebes xicotetes.
- ½ quilo de carabassa.
- 200 gr de bajoquetes.
- una cullerada de sal.
- una cullerada d'oli d'oliva verge extra.
- 4 panets torrats.



ELABORACIÓ:

1º PELEM LES VERDURES I LES TROSSEGEM.



ELABORACIÓ:

2º RENTEM LES VERDURES I LES INTRODUEM EN
UNA OLLA AMB AIGUA BULLINT I SAL



ELABORACIÓ:

3º DEIXEM BULLIR 20 MINUTS EN L'OLLA.



ELABORACIÓ:

4º INTRODUIM LES
VERDURES CUITES
EN EL RECIPIENT PER
A TRITURAR-LES.
AFEGIM UNA
CULLERADA D'OLI
D'OLIVA



ELABORACIÓ:

5^o TRITUREM LES
VERDURES AFEGINT
1 GOT D'AIGUA DE LA
COCCIÓ, FINS A
ACONSEGUIR UNA
CREMA FINA.



ELABORACIÓ:

6° TALLEM EN
TROSSOS XICOTETS
4 PANETS TORRATS.



I aquest és el resultat final...



Pastel de hojaldre

Por Germán Díaz

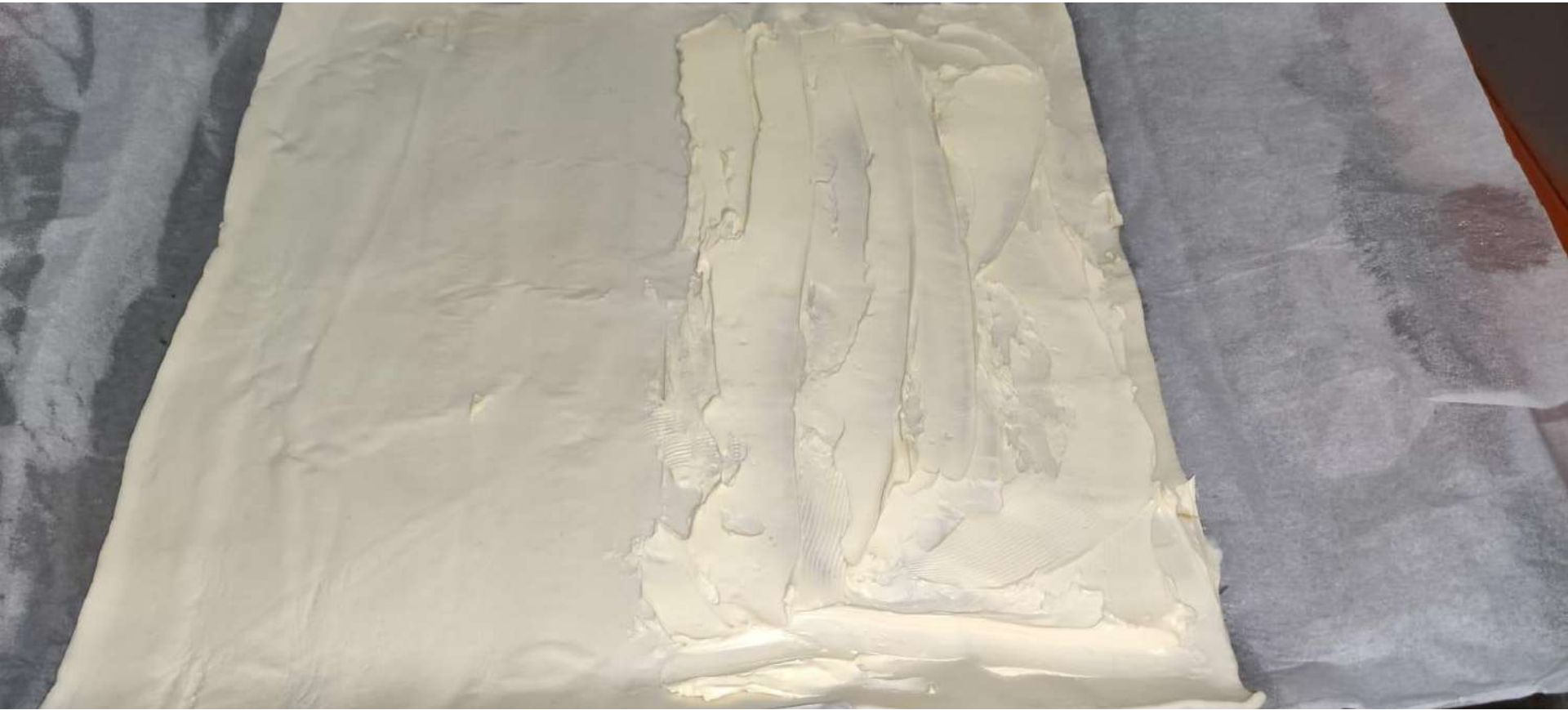


Ingredientes



Receta

Esparcimos mantequilla en la mitad del hojaldre



Receta

Ponemos jamón de york por la mitad



RECETA

Ponemos queso por la mitad donde está todo



Receta

Lo doblamos por el centro. y lo pintamos con un huevo y lo metemos al horno



Me ha quedado así



nutrientes

MANTEQUILLA Hidratos de carbono 0,5 g proteínas 0,5 grasas 60 g

QUESO grasas 16 g hidratos de carbono 11 g proteínas 12,3g

HOJALDRE Grasas 21 g hidratos de carbono 41,5 g proteínas 7,5g

JAMÓN DE YORK grasas 3,2g hidratos de carbono 7,1 g proteínas 11,3g

COCA DE MOLLITAS. Triana Martínez



SE ME QUEMO UN POCO pero el sabor es el mismo

INGREDIENTES Y MEDIDAS:

BASE:

-450 g de harina

-125ml de agua

-125ml de cerveza sin alcohol

25 g de levadura de panadero

80ml aceite de oliva



INGREDIENTES Y MEDIDAS 2º

Mollitas:

350 g de harina

130ml de aceite de girasol

sal

Información nutricional

Valores medios	Por 100g	Porción 50g	%IR* ración
Energía (kJ)	1.492	746	
(kcal)	352	176	9
Grasas (g)	2,0	1,0	1
de las cuales saturadas (g)	0,5	0,3	1
Hidratos de carbono (g)	71	36	14
de los cuales azúcares (g)	2,0	1,0	1
Proteínas (g)	9,0	4,5	9
Sal (g)	0,38	0,19	3

Contiene 20 raciones de 50 gramos
*%IR: Ingesta de referencia de un adulto medio (8.400 kJ/2.000 kcal)
El contenido de sal obedece exclusivamente al sodio presente en forma natural en el alimento

TL +34 957 547028
Fax + 34 957 543640
www.almazarasdelasubetica.com

NUTRITION TABLE

Serving Size 100 g.

Amount Per Serving	% Daily Value
Total Calories 900 Kcal-3700 KJ/cal	
Total Fat: 100 g (Which) 154%	
Saturated fat: 15 g	67%
Trans fatty acids: 0 g	0%
Monounsaturated fat: 77 g	
Polyunsaturated fat: 8 g	
Cholesterol: 0 mg	0%
Total Carbohydrate: 0 g	0%
Sugar: 0g	0%
Dietary fibre: 0 g	0%
Sodium: 0 g	0%
Protein: 0 g	
Vitamin E: 20 mg	67%
Vitamin A: 200 µg / 0,0 UI	0%

RDA: EC Recommended Daily Amount.
Percentage RDA values are based on a 2000 calorie diet. Servings per container = 45. Not a significant source of a dietary fibre, sugar, vitamin A, vitamin C, calcium or iron.

To store in a cool dry environment and protected from the light.

The supervisory Council for the Protected Designation of Origin Priego de Córdoba certifies the quality of this Extra Virgin Olive Oil

DENOMINACIÓN DE ORIGEN

UTENSILIOS :

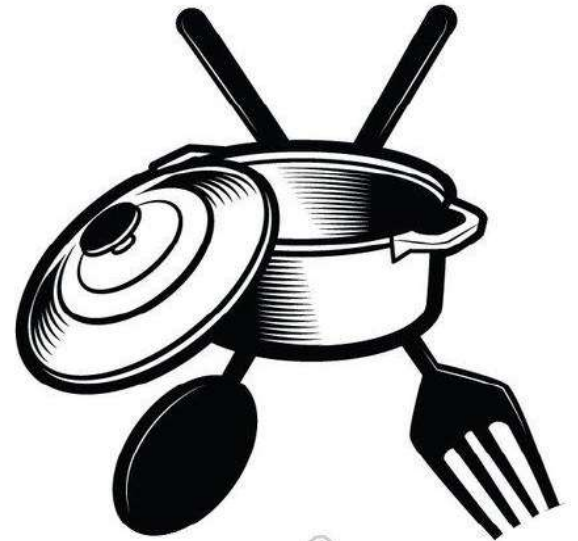
Para hacer la coca de mollitas no necesitaremos muchas cosas simplemente unas pocas cosas que se suelen utilizar en casi todas las recetas .

-BOL

-CUCHARA

-MEDIDOR

y también necesitaremos NUESTRAS MANOS aunque no son utensilios



ELABORACIÓN:

Bien lo primero que vamos a hacer es coger un bol y meter agua y cerveza sin alcohol templado, a continuación le vamos a añadir levadura de panadero y lo dejamos a un lado,

mientras vamos a coger otro bol y le añadimos harina después aceite y sal. Y le añadimos la mezcla que hemos hecho anteriormente, y mezclamos unos 10 min. hasta que se quede una masa homogénea. Después la ponemos en la bandeja del horno y la dejamos reposar otro 10min.

Mientras que la masa reposa, vamos a ir haciendo las mollitas: vamos a necesitar otro bol más, con harina, aceite y sal que depende al gusto de cada uno, una vez que lo hayamos amasado un poco vamos a intentar que se queden bolitas.

A continuación haremos el último paso que sería dejarlo en el horno unos 15-20min. a 180°

NUTRIENTES :

*ACEITE: Total de grasa 100 g (lleva vitamina a y e) Marca PRIEGO
proveniente de CÓRDOBA.*

HARINA: Hidratos de carbono.

AGUA: Minerales



Información nutricional

Valores medios	Por 100g	Porción 50g	%IR* ración
Energía (kJ) (kcal)	1.492 352	746 176	9
Grasas (g) de las cuales saturadas (g)	2,0 0,5	1,0 0,3	1 1
Hidratos de carbono (g) de los cuales azúcares (g)	71 2,0	36 1,0	14 1
Proteínas (g)	9,0	4,5	9
Sal (g)	0,38	0,19	3

Contiene 20 raciones de 50 gramos
*%IR: Ingesta de referencia de un adulto medio (8.400 kJ/2.000 kcal)
El contenido de sal obedece exclusivamente al sodio presente en forma natural en el alimento

TRUITA DE CREÏLLES

Víctor Montalbán

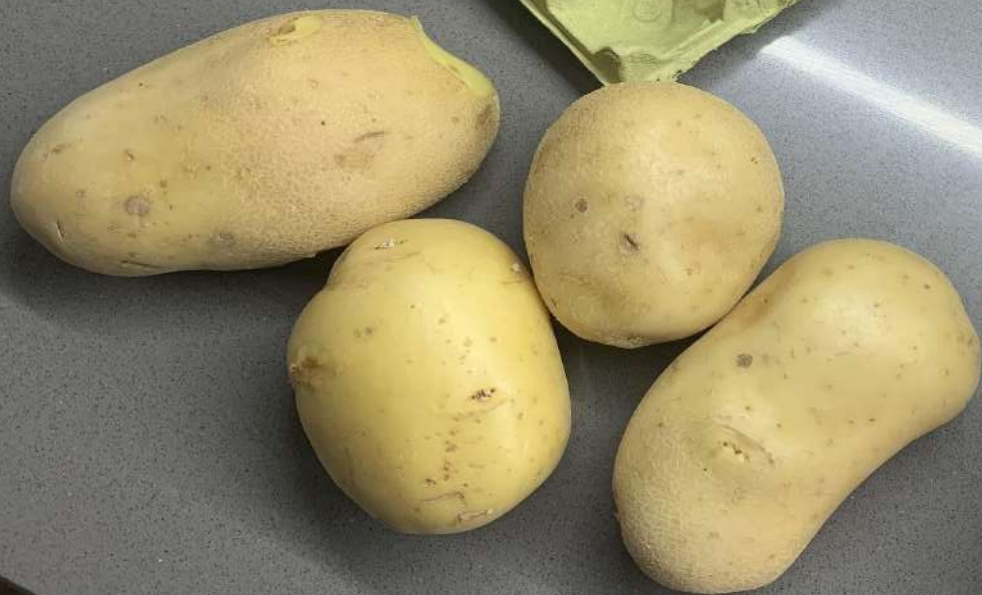
INGREDIENTS:

4 creïlles.

5 ous.

½ cullereta de sal.

250 ml d'oli.



PREPARACIÓ:

Pas 1:

Pelem les creïlles i les tallem a rodanxes.

Pas 2:

Posem l'oli a calfar, quan estiga calent tirar les creïlles, posar a foc mitjà i tapar.

Pas 3:

Anar movent les creïlles fins que estiguen blanetes. Afegim la sal.

Pas 4:

Escorrem les creïlles, i li afegim 5 ous batuts.

Pas 5:

Tirar a la paella sense oli.



Pas 6:

Ara cal quallar-la pels dos costats ajudant-nos amb una tapa.

Quan este feta pels dos costats es trau.





COCA DE MOLLETES

TÍPICA ALACANTINA



INGREDIENTS:

- **Una planxa de pasta fullada (hidrats de carboni)**
- **600 gr. de farina de blat (hidrats de carboni)**
- **200 ml. d'oli de gira-sol (greixos)**
- **3 cullerades soperes d'oli d'oliva (greixos)**
- **2-3 cullerades soperes de sal (minerals)**

UTENSILIS:

- Safata de forn i forn
- Paper vegetal
- Bol gran
- Corró
- Cullera sopera
- Forqueta
- Les mans!

PASSOS QUE S'HA DE SEGUIR:

1. Precalfem el forn durant 10 minuts al màxim de temperatura i mentres es calfa, posem paper vegetal en la safata del forn i estenem un dollet d'oli d'oliva perquè no s'apegue després la massa.

2. Tirem en el bol la farina i l'oli de gira-sol, a poc a poc mentre mesclem amb les mans per a fer les molletes.

Anem tirant la sal i continuem mesclant fins que les molletes queden soltes.



3. Estenem un poc la massa de pasta fullada amb el corró fins que quede mes o menys la forma de la safata del forn.

Posem la làmina de pasta fullada en la safata i la punxem amb el tenidor perquè no puge molt la massa.



4. Esmicolem les molletes damunt de la pasta fullada i tirem per damunt l'oli d'oliva repartint-ho per tota la massa.



RESULTAT:

5. Posem la safata al forn a foc lent durant 20 minuts aproximadament i...

Ja tenim llesta la nostra coca de molletes típica alacantina!

Que aprofite!



ETIQUETES DEL INGREDIENTS





La receta de la “quiche”

Por: Iván Rodríguez Hericourt

D'on és típica

La “quiche” és un plat original de la gastronomia de França. És una espècie de pastís salat, la recepta original tenia com a ingredients bàsics la nata i el formatge.



Els ingredients i els utensilis

INGREDIENTS: 250 ml nata líquida. 250 ml llet. 1 cullerada sopera de farina.

4 ous. 200 gr bacó. Sal, pebre i nou moscada. 100 gr formatge ratllat.

1 làmina de massa brisa.

Utensilis: Motlle 20 / 25 cm de diàmetre, Varettes per batre, bol gran, got mesurador, paella i paleta de cuina.



La recepta

Primer fregim el bacó en una paella. Mentre es va fent el bacó, en un bol ampli barregem els ous i la farina. Un cop barrejat afegim la llet, la nata, nou moscada i pebre. Es pot posar una mica de sal però compte amb la quantitat ja que el bacó és salat. Retirem el bacó i el col·loquem sobre paper absorbent per eliminar l'excés de greix. Posem el forn a pre-escalfar a 180 ° amb calor amunt i avall. Estenem la massa brisa sobre en mola de forn que tingui la suficient altura. Per facilitar el procés de treure del motllo, convé greixar el motlle o posar-li paper de forn. Repartim bé el bacó per tota la base de la massa i posem la resta d'ingredients que tenim barrejats. Posem el formatge ratllat repartit per tota la superfície. Fiquem al forn a la safata central i aproximadament en 40 minuts estarà a punt.

Fotos de 10 >:)



1°

2°

3°

Informació nutricional 1ª part

ESPECIAL GRATINAR
QUESOS
PASTA DE VERDURAS

INGREDIENTES: Mezcla de 4 quesos rallados (Maastricht queso semicurado, gouda, cheddar, queso curado), queso cheddar (contiene colorante caroteno) (14 %), queso curado (4 %), antiaglomerante celulosa.

Información Nutricional

	100 g	1 porción (30 g)	%* (1 porción (30 g))
Valor energético	1466 kJ / 353 kcal	440 kJ / 106 kcal	5 %
Grasas	28,0 g	8,3 g	12 %
de las cuales saturadas	19,0 g	5,6 g	28 %
Hidratos de carbono	0,5 g	0,2 g	< 1 %
de los cuales azúcares	0,5 g	0,2 g	< 1 %
Fibra alimentaria	0,9 g	0,3 g	-
Proteínas	25,0 g	7,4 g	15 %
Sal	1,45 g	0,43 g	7 %

* Ingesta de referencia de un adulto medio (8400 kJ / 2000 kcal).
 Contiene 4-5 porciones.

Mondelez
 International

Servicio al Consumidor
 Tel. 900 963 248
 eu.mondelezinternational.com

22.05.21 10:39

MEZCLA DE 4 QUESOS RALLADOS (MIPAQAM QUESO SEMICURADO, GOUDA, CHEDDAR, QUESO CURADO).

INGREDIENTES: Queso maasdam (49 %), queso gouda (32 %), queso cheddar (contiene colorante caroteno) (14 %), queso curado (4 %), antiaglomerante celulosa.

Mondelez
 International

Mondelez España Comercial, S.L.
 C/Eucalipto, 25 - 28016 Madrid, España

Servicio al Consumidor
 Tel. 900 963 248
 eu.mondelezinternational.com

Lote No / Consumir preferentemente antes del:

22.05.21 10:39

3 LÁCTEOS AL DÍA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

VALORES MEDIOS POR 100 mL

Valor energético..... 144 kJ / 34 kcal
 Grasas 0,25 g
 de las cuales saturadas 0,17 g
 Hidratos de carbono 4,7 g
 de los cuales azúcares 4,7 g
 Proteínas 3,2 g
 Sal 0,1 g
 Calcio 120 mg (15% VRN*)

Informació nutricional 2ª part

CENTRAL LECHERA ASTURIANA

Una voz abierta, conservada en frío
AGITAR ANTES DE USAR

Nata para Cocinar

INGREDIENTES:
Nata ligera de la leche,
almidón de maíz y proteínas
de la leche.

Origen de la leche: España.

Valor energético.....	782 kJ/189 kcal
Grasas	18,0 g
de las cuales saturadas	12,2 g
Hidratos de carbono	4,4 g
de los cuales azúcares	3,7 g
Proteínas	2,4 g
Sal	0,1 g

HARINA DE TRIGO HACENDADO

INGREDIENTES: harina de trigo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR 100g:

Valor Energético:	1420.17 kJ/346.18 kcal
Grasas	1.31 g
De las cuales:	
Saturadas	0.15 g
Hidratos de carbono	73.11 g
De los cuales:	
Azúcares	0.59 g
Proteínas	10.3 g
Sal	0.017 g

CONSERVÉSE EN SITIO SECO, FRESCO Y AISLADO DEL SUELO.

Consumir preferentemente antes del 11/01/2025

CINTAS DE BACON

BACON

INGREDIENTES: Panceta de cerdo, sal, dextrosa, estabilizante (E-151) y conservante (ácido ascórbico), extracto de especias, colorante (pirritina sódica).

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR 100g:

Valor energético.....	1216 kJ/293 kcal
Grasas	25,0 g
de las cuales saturadas	9,9 g
Hidratos de carbono	0,5 g
de los cuales azúcares	0,5 g
Proteínas	16,6 g
Sal	2,1 g

INSTRUCCIONES DE COCCIÓN:

1. Precalentar la sartén.
2. Añadir las Cintas de Bacon y cocinar.
3. Cocerlas durante 5-6 minutos a fuego medio.

COCCER ANTES DE CONSUMIR

900 115 100

BIENESTAR ANIMAL CERTIFICADO WELFAIR

Mantén Envase

L'ultima part d'informació nutricional

INFORMACIÓN NUTRICIONAL / DECLARAÇÃO NUTRICIONAL / NUTRITION DECLARATION	por / per 100 g	por porción / por porção / per portion (38 g)	
Valor energético / Energia / Energy	1731 kJ / 415 kcal	668 kJ / 158 kcal	18%*
Grasas / Lípidos / Fat	23 g	8,9 g	13%*
de las cuales saturadas / dos quais saturados / of which saturates	11 g	4,1 g	20%*
Hidratos de carbono / Carbohydrate	41 g	15,7 g	16%*
de los cuales azúcares / dos quais açúcares / of which sugars	2,8 g	1,1 g	<1%*
Proteínas / Protein	6,3 g	2,4 g	15%*
Sal / Salt	0,93 g	0,35 g	6%*

Masa

brisa

Massa quebrada · Shortcrust pastry dough

ES **MASA BRISA LISTA PARA EXTENDER** · **Ingredientes:** Harina de trigo, grasas vegetales (grasa de palma, aceite de girasol), agua, alcohol etílico, azúcar, sal, zumo de limón concentrado, agente de tratamiento de la harina: L-cisteína. *Puede contener leche.* Conservar refrigerado entre 0 y 6 °C. Consumir inmediatamente después de la apertura. Fecha de caducidad / Lote: ver envase. **FR** **MASSA QUEBRADA PRONTA A EXTENDER** · **Ingredientes:** Farinha de trigo, gorduras vegetais (gordura de palma, óleos de girassol), água, álcool etílico, açúcar, sal, sumo de limão concentrado, agente de tratamento da farinha: L-cisteína. *Pode conter leite.* Conservar entre 0 e 6 °C. Consumir imediatamente após a abertura. Consumir até / Lote: ver embalagem. **EN** **PRE-ROLLED SHORTCRUST PASTRY** · **Ingredients:** Wheat flour, vegetable fats (palm fat, sunflower oil), water, ethanol, sugar, salt, lemon juice concentrate, flour treatment agent: L-cysteine. *May contain milk.* Store refrigerated between 0 and 6 °C. Use immediately after opening. Expiry date / Batch: see packaging.



***Truita de creïlla de la meua
àvia***

Per: Noa Varillas

Ingredients:

OLI



Nutrients:

GREIXOS CALCI FERRO POTASSI



OUS

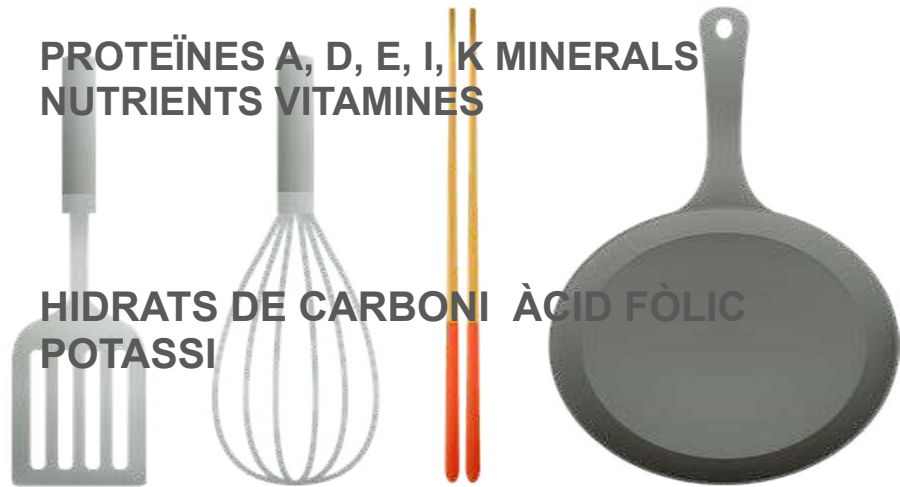
CREÏLLA

SAL



PROTEÏNES A, D, E, I, K MINERALS
NUTRIENTS VITAMINES

HIDRATS DE CARBONI ÀCID FÒLIC
POTASSI



SODI FERRO VITAMINA A I C



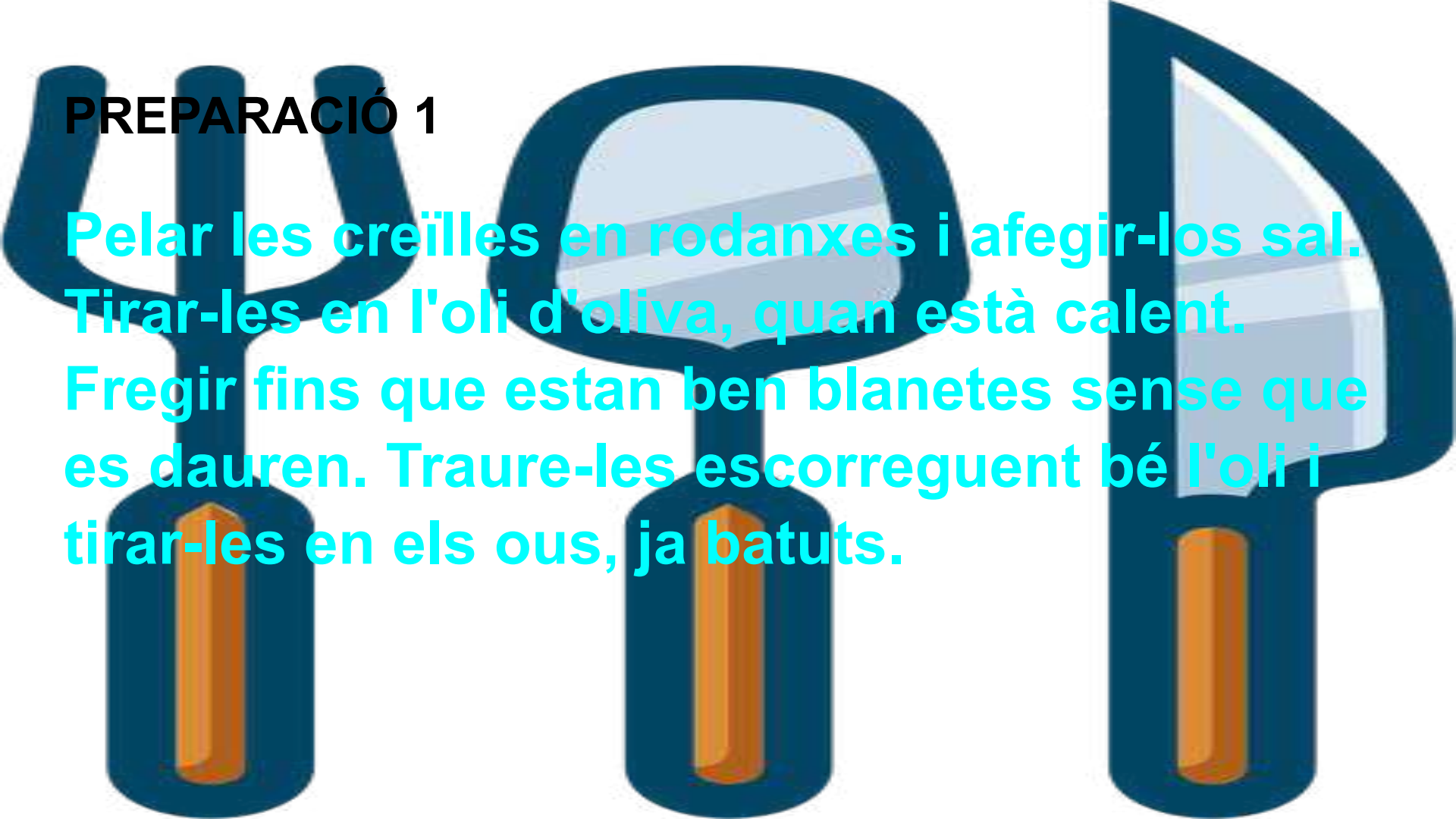
UTENSILIS

UNA PAELLA ,UN
GANIVET
FORQUETA I
ESPÀTULA



PREPARACIÓ 1

Pelar les creïlles en rodanxes i afegir-los sal. Tirar-les en l'oli d'oliva, quan està calent. Fregir fins que estan ben blanetes sense que es dauren. Traure-les escorreguent bé l'oli i tirar-les en els ous, ja batuts.



PREPARACIO 2

Mesclar-les bé i tirar-les en la paella perquè es qualle. Donar-li la volta amb un plat perquè es qualla de l'altre costat.

Traure i servir

A white oval plate with a floral border of red and pink flowers and green leaves. Two burritos are served on the plate, filled with meat, red bell peppers, and onions. The plate is set on a yellow fabric with a decorative border of red, green, and gold threads and sequins.

*"FAIXETES
MEXICANES Wey".*

FETES PER MI, CELIA.

UTENSILIS.

Els utensilis necessaris son:

paellas

-1 o 2 escumadora de fusta

-1 safata

-Foc (vitroceràmica)

ELS INGREDIENTS.

per a fer una "faixeta" es necessiten els següents ingredients.

- Coques de dacsa,
- 2 pebreres: roja i verda,
- Oli d'oliva,
- Pitreres de pollastre,
- Sal,
- 4 Filets de vedella,
- Orenga,
- 1 Ceba
- I salsa picant

Aquests són els ingredients per a 4 persones.



LA RECEPTE.

les "faixetes mexicanes" són molt fàcils de fer

-1° Talles a tires les pitreres i la vedella, afegixes sal i les sofregeixes en una paella amb oli d'oliva. -2°

Quan estiguen fetes, sense que es cremen molt, les apartes en una safata.

-3° A la mateixa paella, afegim les verdures ja també tallades en tires. -4°

Les sofregim, afegim sal, orenga i una culleradeta sopera de la salsa picant i deixem que es dauren bé.

-5° Afegim les carns i deixem que es faci tot junt uns 4-5 minuts. -6°

° Servim en una safata i cal fem en un altra paella la quantitat que desitgem de coquetes de dacsa.

PER A SERVIR.

-Posar un poquet de la salsa picant sobre la coqueta (depen del gust),afegim la quantitat de farcit de carn i verdures como desitgem i tanquem la coqueta per a que no se'n ixca pel costats.

L'ÚLTIM PAS ES MENJAR I DISFRUTAR DEL MENJAR, QUE APROFITEEEEE!



L'INGREDIENT ESTRELLA ÉS...

L'ingredient més important (tots són importants però el que més) es la coqueta de dacsa ,perquè sense elles seria com un remesclat de verdures i carn no una faixeta,una faixeta necessita tenir LA COCA DE DACSA.



M'AGRADAN PERQUÈ...

Les faixetes m'agraden perquè es una mescla de sabors entre la verdura, la carn i la coca de dacsa.



PIZZA DE PINYA



de Manuel Lluch

INGREDIENTS DE LA MASSA

- *200 ml d'aigua
- *50ml d'oli
- *400 g de farina
- *15 g de rent de forn
- * ½ cullerada de sal



INGREDIENTS DE LA PIZZA

*3 culleres de tomaca fregida

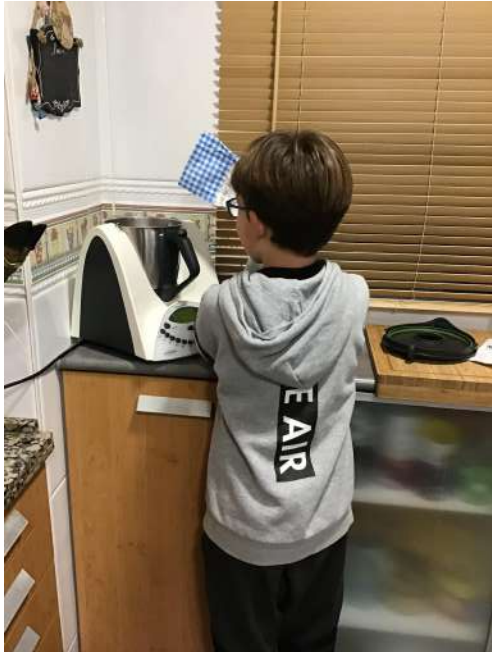
*Pernil dolç

*Formatge mozzarella

*Pinya

ELABORACIÒ DE LA MASSA (CON THERMOMIX)

1. Posem tots els ingredients de la massa a la thermomix.
2. Barregem dins de la màquina.
3. Amassem durant un minut amb la funció d'amassat.
4. Es forma una bola de massa que llevem de la màquina.
5. Posem la massa damunt de la taula amb farina.
6. Amb les mans estirem la massa per a formar la pizza redona.
7. I ja tenim la massa feta!



ELABORACIO DE LA PIZZA/PAS 1

*Escampar la tomaca damunt la massa



PAS 2

*Afeğim el pernil dolç.



PAS 3

*Posem el formatge tapant tota la pizza.



PAS 4

*Colloquem la pinya.



PAS 5

*Fiquem la pizza al forn durant 10 minuts.



TATAANNN

I A MENJAR





Espagueti de la meua mare

POR MARIO SALINAS CANALES

INGREDIENTES

Para 4 personas: 500 gramos de espagueti, 4 huevos, una pizca de sal, un chorro de aceite , 10 lonchas de bacon y queso rallado



PREPARACIÓN

- Poner abundante agua a hervir con una pizca de sal
- Mientras, preparamos la salsa: separamos las yemas de las claras. Montamos las claras a punto de nieve y reservamos. Añadimos queso rallado a las yemas y mezclamos bien.
- Cuando el agua esté hirviendo cocemos los espaguetis unos ocho o diez minutos.
- Cortamos el bacon en tiras y lo freímos.
- Mezclamos las claras montadas con la yema de huevo y el bacon con movimientos envolventes y lo echamos por encima de la pasta.



OPINIÓN PERSONAL

Esta receta es de mis favoritas



Resultado:





DICCIONARIO

Abundante: gran cantidad

Punto de nieve: cuando las claras son firmes

Movimientos envolventes : dos cosas con aire que se tienen que juntar sin quitar el aire



NUTRIENTES

-Espagueti: Hidratos de carbono

-Queso rallado : grasas (lípidos)

-Bacon: grasas (lípidos)

-Sal: sodio

-Aceite: grasa



LASANYA

ALAN RUIZ



INGREDIENTS

- CARN PICADA (1KG)
- SALSITXA FRESCA (1KG)
- TOMACA NATURAL (1KG)
- SAL (MITJA CULLERADETA)
- OLI D' OLIVA (DOS CULLERES SOPERES)
- LÀMINES DE LASANYA (12)
- FORMATGE RATLLAT
- BETXAMEL:
 - FARINA (30GR)
 - LLET (500ML)
 - SAL (UNA CULLERETA PETITA)
 - NOU MOSCADA (UNA PIZCA)
 - CEBA FREGIDA (UNA CEBA)
 - MANTEGA (50GR)



NUTRIENTS

- CARN PICADA : Proteïnes: 20 g. - Carbohidrats: 1g. - Greixos: 5 g.
- SALSITXA FRESCA: Proteïnes: 16 g. - Carbohidrats: 1g. - Greixos: 7,70 g.
- TOMACA NATURAL: Proteïnes: 0,70 g. - Carbohidrats: 3,10 g. - Greixos: 10 g.
- SAL
- OLI D' OLIVA: Proteïnes: g. - Carbohidrats: g. - Greixos: 91 g.
- LÀMINES DE LASANYA
- FORMATGE RATLLAT: Proteïnes: 20,80 g. - Carbohidrats: 8,70 g. - Greixos: 22,90 g.
- BETXAMEL:
 - FARINA: Proteïnes: 9 g. - Carbohidrats: 75 g. - Greixos: 1,20 g.
 - LLET: Proteïnes: 3,20 g. - Carbohidrats: 4,70 g. - Greixos: 0,25 g.
 - SAL
 - NOU MOSCADA
 - CEBA FREGIDA: Proteïnes: 1,72 g. - Carbohidrats: 8,67 g. - Greixos: 9,02 g.
 - MANTEGA: Proteïnes: 0,50 g. - Carbohidrats: 0,80 g. - Greixos: 81 g.



VALORS DELS PRODUCTES

PRODUCTE	COMPONENTS	CONSERVANTS	ANTIOXIDANTS	FABRICANT ON ESTÀ FET	DATA DE CADUCITAT
NOU MOSCADA	NOU	NO HI HA	NO HI HA	NOVELDA	11 - 2021
TOMACA TRITURADA	TOMACA, SAL, ACIDULANT, : ÀCIDO CITRIC	NO HI HA	NO HI HA	AUTOL (LA RIOJA)	31/12/2023
SALSITXA FRESCA	CARN DE PORC, AIGUA, PÉSOL, SAL, ESPECIAS, DACSA	E -221	(E-300,E-331)	TORRENT (VALENCIA)	16/01/21
LÀMINES DE LASANYA	SÉMOLA DE TRIGO DUR	NO HI HA	NO HI HA	L' HOSPITALET DE LLOBREGAT	5-22
FORMATGE RATLLAT	FORMATGE PARMESÀ	NO HI HA	NO HI HA	MERCAT CENTRAL	ESTÀ FET NATURAL
FARINA	FARINA DE BLAT	NO HI HA	NO HI HA	LAS ROZAS (MADRID)	13/2/21



UTENSILIS

- SAFATA DE FORN
- OLLA PETITA
- BOL MITJÀ
- PALA
- CULLERA
- ESPÀTULA
- VARETA
- PAELLA GRAN
- GOT MESURADOR



ELABORACIÓ

ELABORACIÓ DE LA LASANYA

EN UNA PAELLA ES POSA OLI I ES TIRA LA CEBA QUE ANTERIORMENT HEM FET EN PETITS TROSSOS , 2MINT, UNA VEGADA S'HA SOFREGIT LA CEBA S'APARTA I TIREM TOMACA TRITURADA , AFEGIM 1 CULLERADETA DE SUCRE PER A LLEVAR-LI L'ACIDESA, 5 MINT ,AFEGIM LA CARN JUNT AL TOMACA, 5 MINT MÉS.

ELABORACIÓ LÀMINES DE LASANYA

EN L'OLLA ES POSA A BULLIR AIGUA SUFICIENT PER A BOCAR LES LÀMINES , QUAN L' AIGUA ESTÀ BULLIDA ES TIRA LA PASTA DURANT 10 MINT.

ELABORACIÓ BETXAMEL

EN UNA OLLA SE POSA A COURE LA LLET , QUAN BULL S'APARTA DEL FOC I AFEGIM LA FARINA REMOVENT FINS ESPESSAR EL GUST AMB VARETES CONTÍNUAMENT PER EVITAR GRUMS ,AFEGIM SAL I NOU MOSCADA .



ACABAT

LES LÀMINES ES POSEN EN 1 SAFATA I PER DAMUNT AFEGIM EL 1º PAS DE LA ELABORACIÓ.

ES POSA UNA ALTRA CAPA DE LÀMINES DAMUNT I TORNEM A AFEGIR EL CONJUNT DE CARN , TOMACA , SAL I LA TERCERA CAPA DE LÀMINES.

POSA DAMUNT LA BETXAMEL QUE COBRISCA TOT .

AFEGIM FORMATGE PARMESÀ \ RATLLAT O RES SEGON CADA GUST PERSONAL .
FIQUEM AL FORN 15 MINT .

AL TRAURE LES LÀMINES S'ESTENEN SOBRE UN DRAP \ SAFATA PER A QUE SOLTE

L' AIGUA

PLAT FINAL

