

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

RECEPTARI FAMILIAR DELS
ALUMNES
REPOSTERIA TORTADES I
BESCUITS

INDEX de totes les receptes presentades a classe

REPOSTERIA: Tortades i bescuits

REPOSTERÍA: Tartas y bizcochos

Amaya Azorín."Biscuit Llimó" 3 - 12

Jara Bernal."Biscuit casolà" 13 - 23

Javier Castillo."Coca de yogur" 24 - 38

Nicolás Collado."Tortada de poma" 39 - 42

Aarón Chocero."Coca de yogur" 43 - 46

Ana Isabel Espinar."Bizcocho de cacao" 47 - 53

Sara Ferreiro."Arbre de Nadal" 54 - 66

Eric Fraile."Biscuit de yogur" 67 - 76

Pablo González."Pastís de carlota" 77 - 89

Alejandro Gutiérrez."Biscuit de poma" 90 - 100

Claudia Martín."Biscuit de llima" 101 - 105

Jara martínez."Tarta de queso" 106 - 113

Adriana Martínez."Biscuit" 114 - 120

Arantxa Román."Árbol de Navidad" 121 - 123

Darío Rubín."Bizcocho de zanahoria" 124 - 128

Sara Segura."Tarta de manzana" 129 - 134

BESCUIT DE LLIMÓ



DE: AMAYA AZORÍN CUEVAS

ON ÉS TÍPIC EL BESCOUIT DE LLIMÓ

El bescuit de llima és típic
generalment en tota Espanya



INGREDIENTS

Per a fer un bescuit de llimó necessites :

.120 gr. de iogurt de llimó

.50 millilitres d'oli d'oliva

.3 ous

.240 gr. de sucre

.360 gr. de farina

. 10 gr. de llevat

UTENSILIS

Es necessiten

.Una cullera sopera

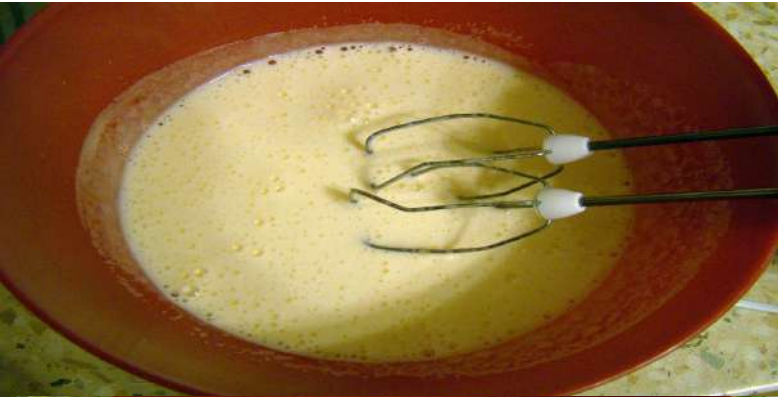
.Una vareta

.Una safata

PASSOS PER A FER LA RECEPTE

Afegir a un bol 3 ous, el iogurt de llimó, s'afeg l'oli d'oliva, el sucre , la farina i el llevat . Batre - ho tot i afegir - ho a la safata posant - li paper de plata a la safata , enfornar-ho a 145 ° i quan el bescuit puge está llest .

FOTOGRAFIES



INFORMACIÓ DE L'ETIQUETA

Iogurt de llimó :Llet pasteuritzada,sucre,llet en pols,proteïnes i ferments lactis.

Oli d'oliva: oli d'oliva verge extra i oli d'oliva refinat.

Ous: No té.

Sucre: No té.

Farina: Gluten.

Llevat:Gasificant i acidulant.

NUTRIENTS

Iogurt de llimó:hidrats de carboni,proteïnes,greixos i minerals.

Oli d'oliva:greixos i minerals.

Ous:greixos,minerals i proteïnes.

Sucre:minerals i hidrats de carboni.

Farina:minerals,hidrats de carboni.

Llevat:minerals,hidrats de carboni

FABRICACIÓ DEL PRODUCTE

Iogurt de llimó:Schreiber Foods Espanya,caducitat:14/02, Toledo ESPANYA.

Oli d'oliva:Oleo Masia S.A,caducitat:02/2022,Alacant ESPANYA.

Ous:Ous Guillen S.L, caducitat 13/02/21,Paterna(Valencia) ESPANYA.

Sucre:Pfeifer y Langen,caducitat 08/2022,Colonia ALEMANIA.

Farina:Harinera del Mar S.L,caducitat 05/2022,Castelló ESPANYA.

Llevat:Miguel Cano S.L,caducitat 12/12/2021,Alacant ESPANYA.

FOTOGRAFIES DELS PRODUCTES



RECEPTA BESCOUIT CASOLÀ

JARA BERNAL

INGREDIENTS

- 3 ous
- 1 iogurt blanc
- 1 paquet de farina
- 1 paquet de sucre
- 1 setrill (oli)
- 1 sobre de rent
- 1 llimona



PRIMER PAS

El primer pas es trencar els tres ous i posar-los al bol gran sense separar la clara del rovell és a dir tot junt.

SEGON PAS

El segon pas es tirar el iogurt al bol gran amb el ous i batre a mà o a batedora.

(Important: rentar el recipient del iogurt)

TERCER PAS

El tercer pas és omplir el recipient del iogurt una vegada rentat de farina tirar-ho al bol i batre

(Aquest procés ha de ser fet tres vegades)

QUART PAS

El quart pas és omplir el recipient del iogurt amb sucre, tirar-ho al bol i batre.

(Aquest procés ha de ser fet dues vegades)

CINQUÉ PAS

El cinqué pas es omplir el recipient amb oli, tirar-ho al bol i batre.

En aquest pas el procés solo es fá una vegada.

SEXT PAS

El sext pas es tirar el sobre de llevat al bol i batir.

(És molt important batre molt bé després de fet el llevat)

SETÉ PAS

El seté pas es ratllar la pell de la llimona, esprémer de tal manera que sols li posem deu gotetes a la masa i batre.

El pà de pessic ha d'estar a
180 graus i 40 minuts al forn.

A close-up photograph of a round, golden-brown cake. The cake has a slightly cracked and uneven top surface, suggesting it is moist. It is resting on a piece of light-colored parchment paper. The background is dark and out of focus, with a red object visible in the upper right corner.

FINS ACÍ LA MEUA RECEPТА. · _ ·



RECEPTA DE COCA DE LA MEUA AVIA

JAVIER CASTILLO MOLINA

INGREDIENTS:

- UN IOGURT

- AMB EL GOT DEL IOGURT OMLIM :

- 3 GOTS DE FARINA.

- 2 GOTS DE SUCRE.

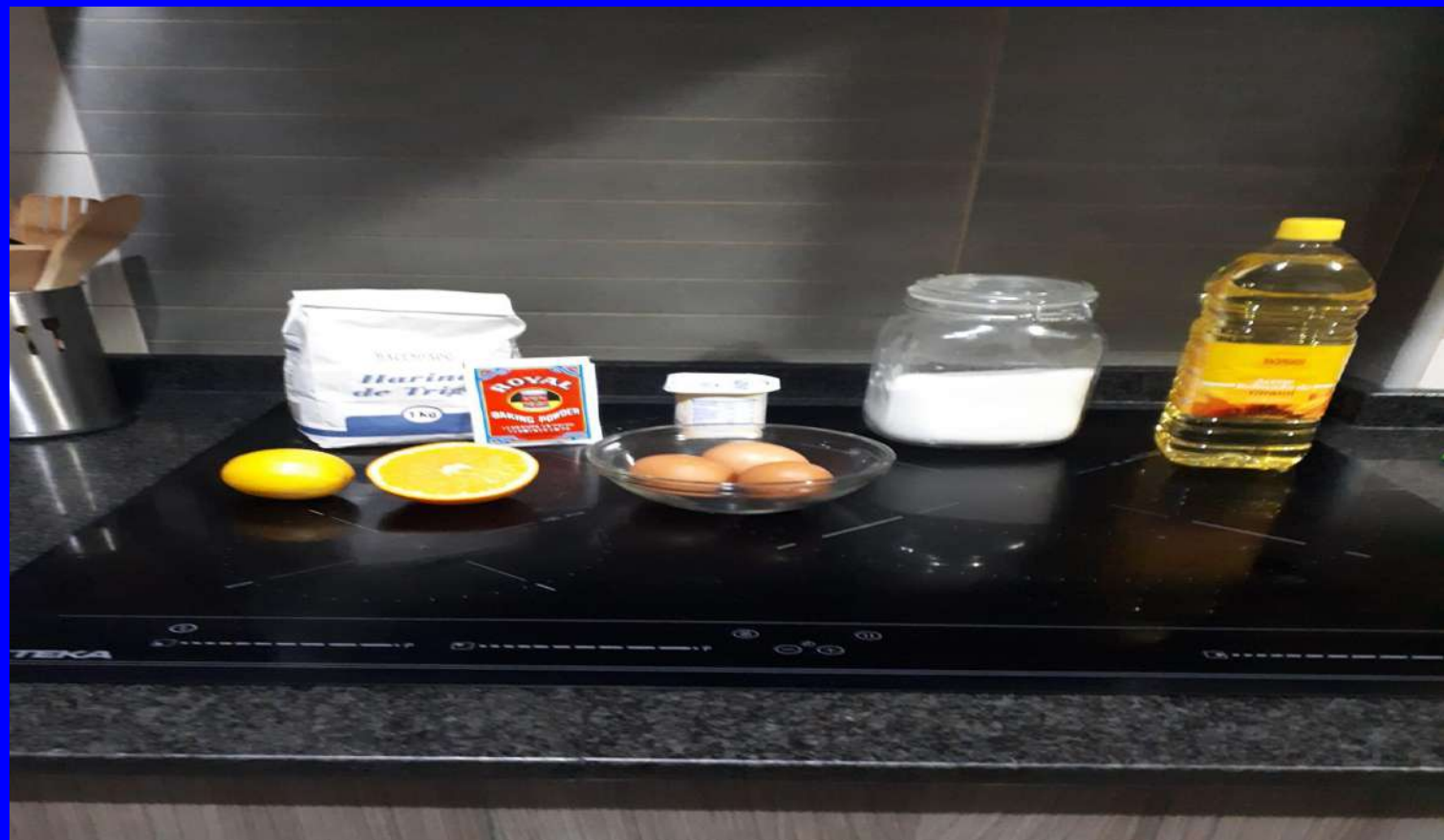
- 1 GOT DE OLI.

- 3 OUS.

- SUC DE MITJA TARONJA.

- RATLLADURA DE MIG LLIMÓ.

- UN SOBRE DE LLEVAT ROYAL



UTENSILIS

-UNA BATEDORA.

-UNA ESPÀTULA

-UN BOL

-UN RATLLADOR

-UN COLADOR

-UN GANIVET





ELABORACIÓ

PÁS 1:

ES POSA EN UN BOL XICOTET EL IOGURT,ELS ROVELLS D'OU I EL SUC DE TARONJA AMB LA RATLLADURA DE LLIMÒ.

PÁS 2:

ES POSEN LES CLARES DELS OUS EN ALTRE BOL I S'ALCEN A PUNT DE NEU. SE FICA DESPRÉS EL SUCRE I ES MESCLA TOT.



PÁS 3:

AFEGIM A LA MESCLA ELS INGREDIENTS
DEL BOL XICOTET, EL LLEVAT, LA FARINA I
L'OLI.



PÁS 4:

ES MESCLA TOT I ES FICA AL FORN
MITJA HORA A 180°.



PÁS 5:

ABANS DE FICAR-LA AL FORN
AFEGIM SUCRE I CANYELLA PER
DAMUNT.

PER A SABER SI ESTÀ FETA FIQUEM
UN PALET PER A VEURE SI IX NET.



HA EIXIT BONÍIIIIIIIIIISSIMA

NUTRIENTS DELS PRODUCTES UTILITZATS

PRODUCTE	COMPONENTS	CONSERVANTS	ANTIOXIDANTS	NUTRIENTS	ON ESTÀ FET i DATA DE CADUCITAT
Yogurt	Llet colorant, Sucre Ferment bacteri	No hi ha	No hi ha	Greixos 3,1g Proteïnes 4,5g Sucre 11,3g	Talavera de la Reina. (Toledo) 8-1-2021
Farina	Farina de Blat	No hi ha	No hi ha	greixos 1,3g sucre 0,54g Proteïnes 10,2g sal 0,012g H.C. 73,11g	Almenara (Castelló)
Sucre	Sucre	No hi ha	No hi ha	Sucre 100g	Colonia (Alemanya)
oli de girasol	Oli de girasol	No hi ha	No hi ha	Greixos 92g	Brenes (Sevilla) ABR-21
Llimó	Llimó	No hi ha	No hi ha	H. colag Vitamina C, AD	Cullera (València)
Llevat	Gasificant Farina d'arròs	E-500 E-450	Estabilitzant E-341		Madrid (Espanya)
Ous	Ous	No hi ha	No hi ha	greixos 11,1g Hidrals de carboni 0,5g Proteïnes 17g sal 0,36g	Paterna (València) 23-1-21
Taronja	Taronja	No hi ha	No hi ha	vitamina C	Benlloch (València)

ETIQUETES DE ALGUNOS DELS PRODUCTES UTILITZATS



● TORTADA DE POMA

Creat pero Nicolás Collado Corbeto



Ingredients:

5 pomes

1 ou

Sucre

Melmelada de bresquilla

Massa fresca de pasta fullada



PREPARACIÓ

Pelem les pomes, llevem el cor, partim la poma per la mitat i la fem làmines.

Agafem la massa fresca de pasta fullada i la punxem amb una forqueta per la part central. Untem la massa amb melmelada de bresquilla, a continuació posem les làmines de poma cobrint la massa.

Pinten la poma amb la melmelada de bresquilla i afegim sucre moreno per damunt de la poma.

I a continuació introduïm en el form ja precalentat a una temperatura de 150°o 180° per 25 o 30 minuts

Nutrients:

10 gr. de pastis de poma conte 3,4 gr. de carbohidrats ,1,6 gr. de fibra ,1,9 gr. de proteïna, 201 mg. de sodi i aigua.

També conté 237 caloríes,el 12%del total diari necessari.

El pastis de poma té 0 mm de colesterol

Aarón Chocero Sánchez

COCA DE YOGUR

INGREDIENTES y nutrientes

★ 3 huevos. [Proteínas](#)

★ 1 yogur. [Proteínas](#)

★ Echamos la harina en el envase del yogur y echamos 3 veces. [Hidratos de Carbono](#)

★ Echamos el azúcar en el envase del yogur y echamos 2 veces. [Hidratos de Carbono](#)

★ Echamos el aceite de girasol en el envase del yogur y echamos 1 vez. [Lípidos](#)

★ 1 ralladura de limón (para que esté más bueno). [Vitamina C](#)

Etiquetas de los diferentes envases de los productos utilizados



PASOS A SEGUIR

- ★ En un recipiente batimos 3 huevos, añadimos 1 yogur blanco (guárdate el envase del yogur).
- ★ Añadimos 3 medidas de harina, 2 de azúcar y 1 de aceite de girasol, 1 sobre de levadura y 1 ralladura de limón.
- ★ Precalentar el horno a 220°C y una vez que introducimos el bizcocho, bajamos a 180°C (más o menos unos 20/25 minutos).

BESCUIT DE CACAU

Recepta de Ana



INTRO :)

- Ingredients
- Preparació del bescuit
- Decoracions i altres detalls



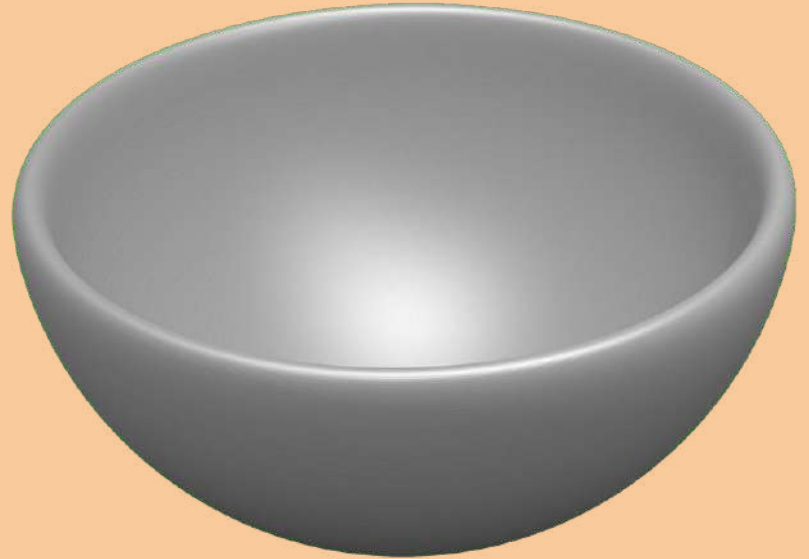
INGREDIENTS

1. 3 Ous
2. Un iogurt
3. 2 mides del recipient del iogurt,(farina)
4. 1 mida del recipient del iogurt,(cacau en pols)
5. 2 mides del recipient del iogurt,(sucre)
6. 1 mida del recipient del iogurt(oli)
7. un sobre de llevat



COSES QUE HEM NECESSITAR

Només necessitem un bol gran i una batedora



PREPARACIÓ

1.Forn precalentat

2.Batre els ous amb batedora durant 1 minut

3.Posar amb la mesura del iogurt la farina

4.posar amb la mesura del iogurt el cacau en pols

5.posar amb la mesura del iogurt el sucre

6.Posar amb la mesura del iogurt l'oli, després unta el recipient d'oli i s'empolvora la farina i fica el bescuit al forn a 180 graus i 30 minuts



DATA DE CADUCITAT



Toc decoratiu (opcional)

Al final podeu posar encenalls de colors, llavors de xocolata o qualsevol altra decoració al teu gust.



RECEP A ARBRE DE NADAL

Sara Ferreira del Olmo

5°C

Procedència

Aquesta recepta procedeix de l'època de Nadal.

També es pot fer amb una estrela de nadal.



Ingredients

- 2 masses de pasta fullada.
- 75 gr.de crema de cacau.
- 1 rovell d'ou.



Utensilis empleats

- Un motle d'estrela.
- Paper de forn.
- Un ganivet.
- Pinzell de cuina.
- Una safata de forn.



Primer pas

Ajuntem les dues masses i amb el ganivet els donem forma de fletxa



Segon pas

**Fonem la crema de
cacau 30 segons**



Tercer pas

**Untem en una capa de
massa crema de cacau**



Quart pas

**Posem l'altra massa
damunt**



Quint pas

Tallem línies horitzontals amb el ganivet als laterals del triangle



Sext pas

**Enrotllem les tires en
forma de tirabuixó**



Sèptim pas

Amb un motle en forma d'estrela tallem dues porcions, les untem de crema de cacau i les unim



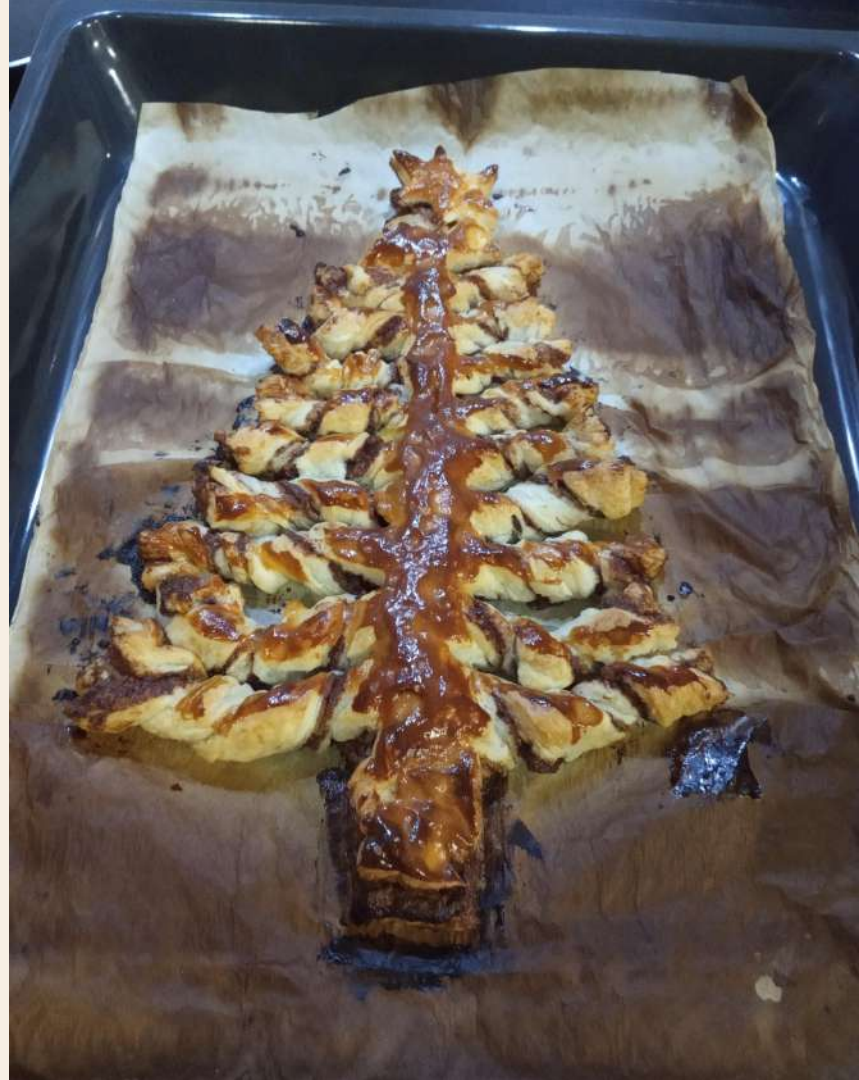
Huité pas

Untem amb rovell d'ou la massa. Precaletem el forn a 200 °C i enforenem fins que es torne daurat.



Últim pas

Es trau del forn i et queda un espectacular
pastís de nadal





BESCUIT DE IOGURT

INGREDIENTS (ANEM HA UTILITZAR L'ENVAS DEL IOGURT PER A LES MESURES)

IOGURT NATURAL

2 SUCRE

1 D'OLI GIRASOL

4 OUS

3 DE FARINA

1 llimó

1 SOBRE DE LLEVAT



1 PAS

Agafem un bol i tirem
els 4 ous a, continuació
els 2 iogurts amb
sucre



2 PAS

Quan tenim tot ho mesclem amb la batedora quan ho tinguem batut tirem el iogurt



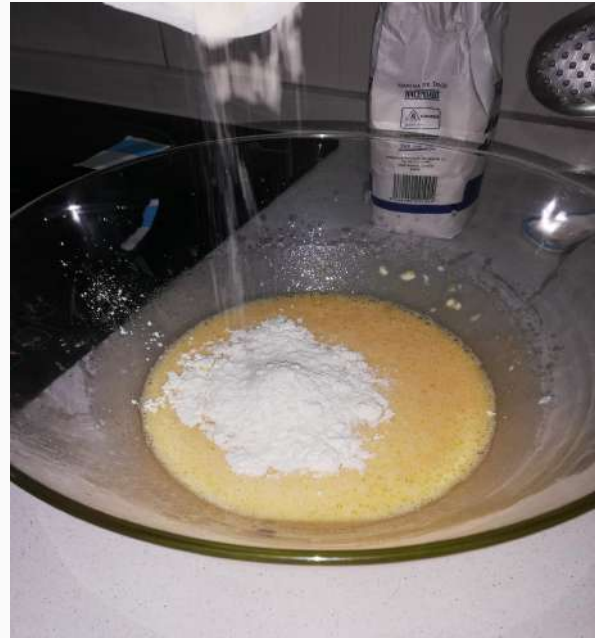
3 PAS

Després agafem una llima i tirem només la ralladura i batut



4 PAS

Després tirem el llevat amb els
3 de farina i batut



5 PAS

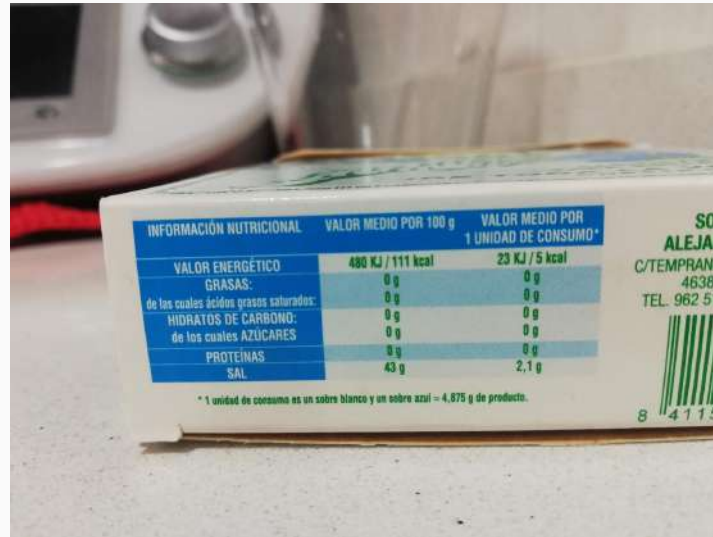
I per últim tirem l'oli a la mescla
després agafem un recipient i ho
bolquen



6 PAS

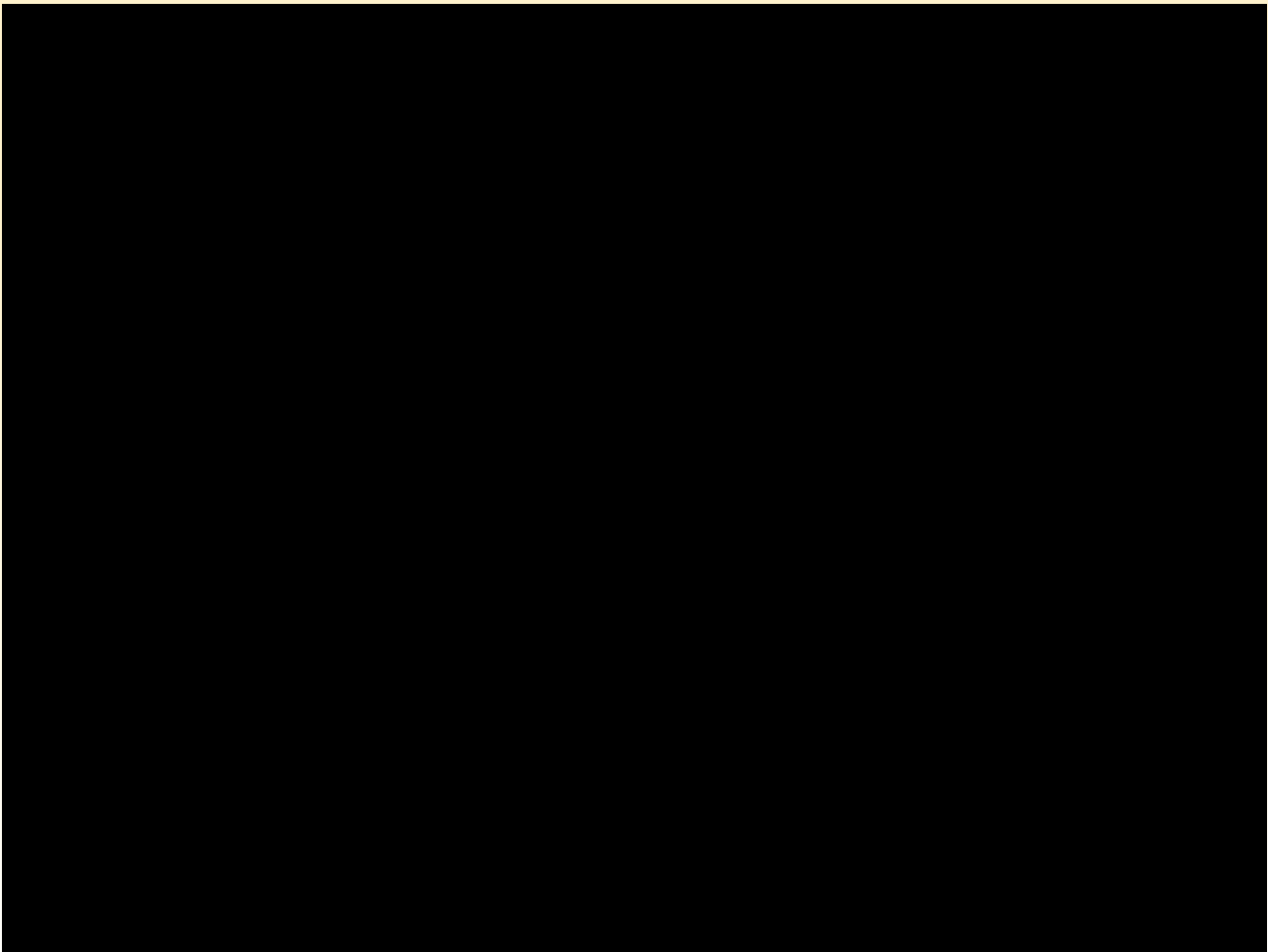
Posem al forn de 30 a 35
minuts a 180 graus





PASTÍS DE CARLOTA

PABLO GONZÁLEZ BELMONTE





Els ingredients són:

- 350 g de carlota rallada.
- 250 g de farina integral
- 4 ous
- 150 g de sucre moreno
- 120 g de sucre blanc
- 250 ml d'oli
- 1 culleradeta de canyella
- $\frac{1}{2}$ de sal
- $\frac{1}{4}$ culleradeta de nou moscada
- 2 culleradetes de llevat.

Producte	Origen i localitat	Data de caducitat
Carlota	Alicante	
Farina integral	Toledo	28/08/2021
Ous	Albatera	25/01/2021
Sucre	Alemania	
Oli	Jaén	Mayo de 2021
Canyella	Barcelona	Diciembre de 2021
Sal	Santa Pola	
Nou moscada	Barcelona	Enero de 2022
Llevat	Madrid	Julio de 2022



REDMI NOTE 8

AI QUAD CAMERA

1. Preparem el motle



2. Fiquem la farina en un bol.



3. Al bol on està la farina afegim el llevat, la sal i les espècies.



4. I mesclem tot amb unes varetes



5. A un altre bol, posem els ous amb els dos tipus de sucre.





6. Batem aquests ingredients i afegim poc a poc la mescla de la farina amb el llevat i les espècies.

7. Tot seguit, incorporem la carlota ratllada i l'oli





8.
Aboquem
la mescla
al motle.

9. Per últim, el fem al forn durant quaranta-cinc minuts.

I aquest és el resultat....





A més, la meva mare li ha afegit una cobertura de formatge amb sucre. Està boníssim!!

Us anime a fer-ho

BESCUIT DE POMA

Alejandro Gutiérrez Martínez

INGREDIENTS:

- Sucre
- 1 iogurt
- Farina
- 3 Ous
- Llevat
- Oli
- Pomes

1 PAS

Agafar dues pomes. Tallar una poma
i ratllar-la i reservar l' altra.



2 PAS

Separar les clares d'ou i posar-les dins d'un bol.



3 PAS

Afegir dins un altre bol els rovells amb el iogurt, dues mesures de iogurt de sucre, una miqueta d'oli, tres mesures de iogurt de farina tamisada, una culleradeta de llevat i la poma ratllada.

Barrejar tot molt bé fins tindre una massa suau.



4 PAS

Posar les clares d'ou a punt de neu amb unes varetes de cuina i després afegir-les a la mescla amb molta cura. Remoure molt a poc a poc de baix a dalt.



5 PAS

Tirar la mescla dins d'un motle
previament untat amb mantega i
decorar amb l'altra poma tallada en
trossets.



6 PAS

Preescalfar el forn a 200° i ficar el bescuit en el forn durant uns 40 minuts aprox.





INGREDIENTS I NUTRIENTS

Farina: Farina de blat. Per 100g: 18 kcal. Greixos: 1.31g. De les quals saturades: 0.15g. Hidrats de carboni: 73.11g. Dels quals sucres: 0.59g. Proteïnes: 10.3g. Sal: 0.017g.

Oli: Oli d'oliva verge extra. Per 100 ml: 822 kcal. Greixos: 91g. De les quals saturades: 13g. Monoinsaturades: 72g. Poliinsaturades: 6g. Hidrats de carboni: 0g. Dels quals sucres: 0g. Proteïnes: 0g. Sal: 0g.

Sucre: Sucre blanc. Per 100g: 400 kcal. Greixos: 0g. De les quals saturades: 0g. Hidrats de carboni: 100g. De les quals sucres: 100g. Fibra alimentària: 0g. Proteïnes: 0g. Sal: 0g.

INGREDIENTS I NUTRIENTS

Iogurt:Llet fresca pasteuritzada parcialment desnatada, proteïnes de la llet, ferments làctis. Per 100g: 54 kcal.
Greixos:3g. De les quals saturades:2,1g. Hidrats de carboni.3,4g. De les quals sucres:3,4g. Proteïnes:3,5g.
Sal:0,13g.

Ous:: Per 1 ou :150 kcal. Greixos:11,1g. De las quals saturades:3,1g. Hidrats de carboni:0,5g. Dels quals sucres:0,5g. Proteïnes:12,5g. Sal: 0,36.

BESCUIT DE LLIMA

Claudia Martín



INGREDIENTS

3 OUS

1 IOGURT DE LLIMÓ

3 GOTS DE FARINA

2 GOTS DE SUCRE

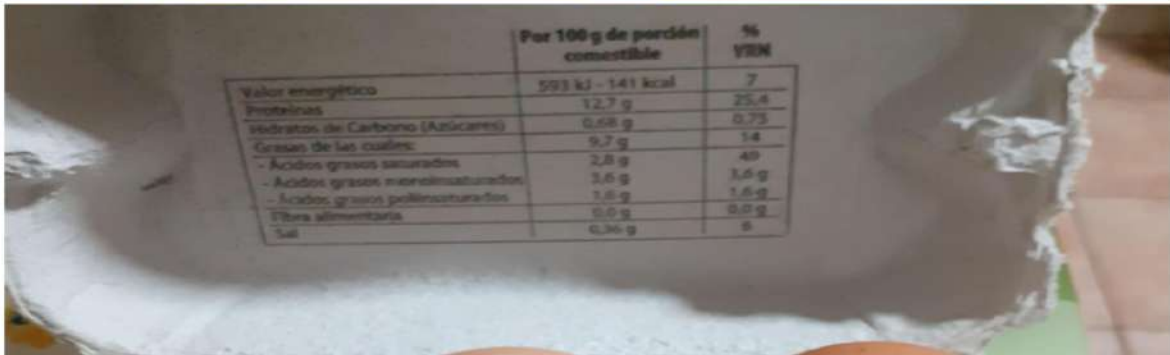
1 GOT D'OLI

1 SOBRE DE RENT

PREPARACIÓ

ES MOLT FACIL DE PREPARAR,EN UN BOL ES POSEN TOTS ELS INGREDIENTS,ES MESCLA AMB UNA BATEDORA I ES POSA EN UN RECIPIENT AL FORM QUE ES POSA A 180 GRAUS DURANT MITJA HORA.





TARTA DE QUESO

(CON THERMOMIX)



POR JARA

INGREDIENTES

CANTIDADES:

Para nuestra tarta se necesita:

Base

Galletas rectangulares

Mantequilla

Relleno

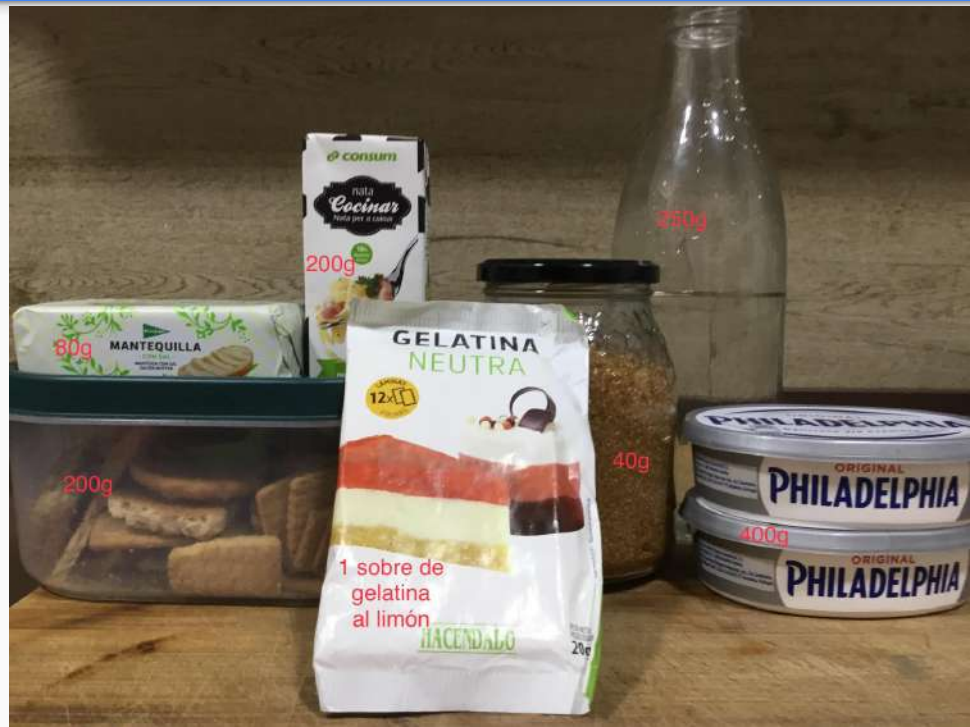
Agua

Gelatina al limón

Queso crema

Nata

Azúcar moreno



Así es una Thermomix



¿Alguna duda sobre la Thermomix?

BASE

1- Se ponen las galletas en la Thermomix tritura 5 seg/nivel 10.

2- Añade la mantequilla, mezcla 5 seg/nivel 5.

3- Retíralo y cubre un molde (para tarta) redondo, presiona con los dedos para que quede más compacta. Guárdala en el congelador mientras que hacemos el relleno.



RELLENO

TRUCO

Con el agua pon hojas de gelatina y en la siguiente gelatina en polvo.

4- Vierte el agua y programa 5 min/100°C/nivel 1.

5- Añade, por este orden, la gelatina, el queso, la nata y el azúcar. Mezcla 20 seg/nivel 5.

6- Retira el molde del congelador y hecha en él esta mezcla. Guárdalo en la nevera hasta que el relleno se solidifique (aproximadamente 2 ó 3).



CURIOSIDAD ;)



Esta tarta siempre la hacía mi madre y a mi me gustaba tanto que decidí hacerla.

P.D:Por si alguno la quiere hacer y no tiene Thermomix o robot de cocina buscar la receta en Internet.

ANÁLISIS DE LOS PRODUCTOS

Mondelez
International

ES Mondelez España Commercial, S.L.
C/ Alcalá, 25 - 28016 Madrid, España.
PT Mondelez Portugal, Unipessoal, Lda., Est. Seminário,
4-Alfrapark, Edif. C, Piso 3 Sul 2610-171 Amadora, Portugal.

05.05.21

POR 100g

QUESO CREMA: proteínas: 4,1g , hidratos de carbono: 2,8g , de los cuales azúcares: 2,8g , grasas: 26g , fibra alimentaria: 0,2g .

MANTEQUILLA: hidratos de carbono: 0,8g , de los cuales azúcares: 0,8g , grasas: 81g .

Elaborado para / Produzido para /
Made for El Corte Inglés por / by
S.C.A. Ganadera del Valle de los Pedroches.
COVAP - C/ Mayor, 56 - 14400 Pozoblanco.
Córdoba - España / Espanha / Spain.

04/05/21
10:26:17

GALLETAS: grasas: 16g , proteínas: 7g , hidratos de carbono: 45g , de los cuales azúcares: 2,2 , fibra alimentaria: 1,5g .

AGUA: EL AGUA EN SÍ ES UN NUTRIENTE ESENCIAL .

GELATINA AL LIMÓN: proteínas: 9,5g , hidratos de carbono: 85,2g , de los cuales azúcares: 85,1g .

NATA (PARA COCINAR): proteínas 2,5g , hidratos de carbono: 4g , de los cuales azúcares: 4g , grasas: 18g .

AZÚCAR MORENO: proteínas: 0,1g , hidratos de carbono: 98g , de los cuales azúcares: 97g .



**MI
TARTA**

FIN



BIZCOCHO

TÍPICO DEL NORTE DE ITALIA

Adriana Martínez 5ºA

INGREDIENTES

- 1 yogur natural o de limón
- 1 vaso de yogur lleno de azúcar
- 4 vasos de yogur llenos de harina
- 1 vaso de yogur lleno de aceite de girasol
- 3 huevos
- 1 sobre de levadura



UTENSILIOS

- Un bol
- Una batidora de mano
- Una cuchara
- Un vaso medidor (por si acaso)



PASOS

-Lo primero que tienes que hacer es mezclar en un bol los 3 huevos, el yogur y el azúcar y batimos.

-Después añades harina y levadura.

-Metes la mezcla en un molde y horneas, media hora a 180°.



CURIOSIDAD

En Italia se llama bizcocho Margarita, porque al cortarlo, cada trozo parece un pétalo de una flor margarita.



PROPIEDADES Y NUTRIENTES

HARINA: Hidratos de carbono / 73 g. sobre 100g

AZÚCAR: Hidratos de carbono / 94 g. sobre 100g

HUEVOS: Proteínas / 8 g. sobre 100g

ACEITE DE OLIVA: Grasa / 60 g. sobre 100g

YOGUR: Proteína / 4 g. sobre 100g - Hidratos / 5g sobre 100g

ETIQUETAS Y FABRICANTES



	Kcal	Hidratos	Proteínas	Grasas
Con yema	105	0,4 g	8,2 g	7,8 g
Sin yema	20	0,3 g	4,4 g	0 g



FIN

- HARINA: Harinera del mar. Castellón / Caduca 21/01/21
- AZÚCAR: Laboratorios Almond. Murcia / Caduca 4/12/23
- Huevo: Caseros. Caduca 3/01/21
- YOGUR: Schreiber Foods. Toledo / Caduca 5/01/21
- ACEITE: Aceites Maeva. Granada / Caduca 05/21

MI ÁRBOL DE NAVIDAD

Arantxa



INGREDIENTES*

- Dos masas de hojaldre - H.carbono - 103 g.
- Un bote de nocilla - azúcares - H. de carbono y lípidos 50 g.
- Un huevo (yema) - proteínas - 6 g.
- Azúcar glass - H.carbono - 5 g.

PREPARACIÓN

-Ponemos el horno a 190° para calentar.

-Cogemos una masa de hojaldre y la cortamos en un triángulo,y hacemos el tronco,,,(esto se repite con la otra masa de hojaldre) cuando ya lo tengamos, ponemos la nocilla por encima de una masa de hojaldre y ponemos la otra masa por encima.

-Con un cuchillo cortamos los hojaldres a tiras, sin cortar la zona de tronco y con las tiras hacemos rulitos ,luego con la masa de hojaldre que ha sobrado hacemos la estrella ,corazón etc...Lo ponemos arriba del árbol.

-Batimos el huevo, y luego lo untamos por todo el árbol , lo metemos en el horno 20´



BIZCOCHO DE ZANAHORIA

POR: DARÍO CON AYUDA MI
MADRE



RECETA FAMILIAR

INGREDIENTES

- 4 Huevos
- Canela
- 1 Yogur
- 1 Vaso y medio de yogur de aceite de oliva
- 2 Vasos de yogur de azúcar
- 3 Vasos de yogur de harina con levadura
- 2 Zanahorias ralladas



UTENSILIOS

- Una batidora
- Un bol
- Un vaso de yogur
- Rallador
- Horno



PASOS

Bate los huevos con el azúcar hasta conseguir una textura cremosa. Añade el yogur, el aceite, la ralladura de la zanahoria, la harina, la levadura y sigue batiendo. Unta el recipiente con un poco de mantequilla y vierte el batido sin sobrepasar. Mete en el horno 45 minutos a 180 °. Cuando finalice, deja reposar y espolvorear con canela y azúcar.



NUTRIENTES

- Zanahoria: Vitamina A y Carotenoides
- Yogur: leche, 21/01
- Huevos: H. de carbono, 05/02/21
- Canela: vitamina C, vitamina B1, hierro, potasio, calcio y fósforo, 04/21
- Azúcar: H. de carbono
- harina: H. de carbono





*MI TARTA
DE manzana*

SARA SEGURA 5ª

INGREDIENTES

- Masa de hojaldre
- Natillas
- Manzanas
- Mermelada de melocotón
- Azúcar



UTENSILIOS

- Tenedor
- Un bol
- Una brocha
- Bandeja para el horno
- Papel de horno



ELABORACIÓN

Precalienta el horno a 220 C. Extiende el hojaldre y pincha los bordes para que no suba, cubrimos las natillas en la masa de hojaldre y cortamos las manzana en láminas finas y las ponemos sobre las natillas. Antes de meterla al horno le ponemos azúcar por encima y la metemos al horno a 180 C y la dejamos 20 minutos. Una vez que está la tarta doradita la sacamos y la dejamos enfriar. Y por último cubrimos la mermelada de melocotón.



NUTRIENTES

- NATILLAS: Postre lácteo

Caduca: 6/2/2021

- HOJALDRE: 10,6g; hidratos de carbono, proteínas ; 7,5g

Caduca: 10/02/2021

- MERMELADA: 50 g; hidratos de carbono, proteína 0,3g

Caduca: 02/11/2024





¡y así es como me quedó la tarta de manzana!