

CEIP SAN BLAS
C.2020-21 5é PRIMARIA
Projecte Consum Responsable
RECEPTARI FAMILIAR
DELS ALUMNES
REPOSTERIA
GALETES, CREPS, COQUETES I
ARRÒS AMB LLET I FLAM
D'OU

INDEX de totes les receptes presentades a classe

REPOSTERIA: Galetes, creps, coquetes i arròs amb llet

REPOSTERÍA: Galletas, crepes, tortitas y arroz con leche

Marco Campos." Galetes de mantega" 3 - 9

Lucía López." Llesques amb ou" 47 -57

Sergio Castillo."Cupcakes" 10 -22

Daniel Martínez."Galleta gigante" 58 - 68

Hernán Collado."Crespell" 23 - 30

Carlos Mejias."Crepes de avena 69 - 73

Daniela Crespo."Cocos de Xile" 31 - 36

Ricardo Méndez."Arròs amb llet" 74 - 80

Marwa Djoudi." Creps de xocolata" 37 - 43

David Mendiola."Tortitas" 81 - 83

Ainara Gil."Llesques amb ou" 44 - 46

Marina Ruano."Galetes de Nadal 84 - 92

Alejandro Rivas " Flam d'ou"



GALETES DE MANTEGA

MARCO CAMPOS



QUE NECESSITEM?



Ingredients

- 280 g de farina de blat (hidrat de carboni)
- 125 g de mantega. (proteïna làctia)
- 125 g de sucre (hidrats de carboni)
- 1 ou mitjà (proteïna)
- Essència de vainilla (hidrat de carboni)

QUE UTILITZEM?

Utensilis



- Espàtula per a remoure
- Paper film
- Paper vegetal.
- Corró de pastar.
- Motles de formes
- Bol per a mesclar
- Bàscula



COM ES FA?



1 Pesem els aliments amb el bol



2 Mesclm bé amb l'espàtula la mantega i el sucre



3 A continuació s'afeg l'ou l'essència de vainilla i la farina tamisada



4 Es mescla bé tots els aliments formant una pasta. Posem la pasta en un paper film i la fem en el congelador durant 15 minuts

COM ES FA?



5 Precalentem el forn a 180°. Mentre posem la massa en paper vegetal després posem un altre damunt i amb un corró estirem la massa



6 Fem figuretes amb ajuda d'uns motles. (Hem de deixar un espai entre elles perquè creixen i es poden ajuntar)



7 Les fem en el forn en una safata i les deixem fins que estiguen daurades



8 | ...

YA

ESTA
nombresanimados.net

PROCEDÈNCIA DELS PRODUCTES UTILITZATS



Producte	Components	Conservants	Antioxidants	Fabricant on esta fet	Data de caducitat
<i>Farina</i>	Farina de blat	Sucre, sal	No hi ha	Envasat per farinera de la mar	02/10/2021
<i>Mantega</i>	greix làctic	Sal, sucre	No hi ha	Envasada a Alemanya	04/02/2021
<i>Sucre</i>	Sucre	Sucre	No hi ha	produït a Alemanya i envasats per Lidl supermercats	No té
<i>Ou</i>	ou	No hi ha	No hi ha	Mercadona	11/02/2021
<i>Essència de vainilla</i>	aigua, sucre, xarop de glucosa i aroma de vainilla	sucres	propilenglicol	Envasat a França	07/04/2022

GALETES DE MANTEGA

DEL FORN A LA BOQUETA



RECEPTA DE CUPCAKES

Sergio Castillo Molina 5°C



INGREDIENTS:

-70g de cacau

-3 ous

- 50 g pepites de xocolate

-125 g de sucre

-100 ml d'oli d'oliva

- 10 g de llevat

-1 sobre de vainilla

-200 g de farina

-50 ml de llet

-200 g de xocolate per a derretir

- 200 g mantega



TEKA



UTENSILIS



-Capsules per a cupcakes

-Pispes pastisseres d'un sol ús

-Filtre 1cm per a decorar

-Motle per a enforar cupcakes

-Reixeta refrigeradora

ELABORACIÓ

Per a fer els cupcakes el primer pas és batir els ous en un bol.



SEGÓN PÀS.



Afegim a poc a poc el sucre.

TERCER PÀS



Afegim l'oli i continuem mesclant.

També afegim la llet, la farina, el cacau i el llevat.

ÚLTIM PÀS.

Fiquem la mescla en el frigorífic i col.loquem els moltles.



FORNEJAR.



Durant 15 minuts a 200°.

RESULTAT FINAL



Tenen bona pinta!

PER CERT...

Per a fer la crema utilitzem mantega, xocolata i sucre i removem.

Introduïm tot en una pispia pastissera i decorem els nostres cupcakes.

NUTRIENTS DELS PRODUCTES DE LA RECEPТА

PRODUCTE	COMPONENTS	CONSERVANTS	ANTIOXIDANTS	NUTRIENTS	ON ESTA FET I DATA DE CADUCITAT
Farina	Blat	No hi ha	No hi ha	Greixos 1,37g H2O 73,17g Sucre 0,58g Proteïnes 0,07g	Almenara (Castelló)
Cacau	Cacau en pols Sucre Vainilla Mida de massa	No hi ha	No hi ha	Sucre 27g proteïnes 5,5g Fibres 5,8g H2O 50g	Adbacete Març 2021 Colònia Alemany
Sucre	Sucre	No hi ha	No hi ha	Sucre 200g	
Ous	Ous	No hi ha	No hi ha	greixos 11,1g H-Carboni 0,5	Paterna València 23/01/21
Llet	Lactosa	No hi ha	No hi ha		Reviada de Pelagos (Canàries) 12/14/21
oli d'oliva	oli d'oliva	No hi ha	No hi ha	greixos → 100g	Ubeda (Jaen) 31/5/22
Penyes de xocolate	xocolate i sucre	?	?		?
Llevat	Gasificante Farina d'arròs	E-500 E-450	Estabreiante E 341		Madrid Espanya 7/2023
mantega	Aigua, llet, midó, aromes naturals, sal, fibres d'ovella	No hi ha	No hi ha	greixos → 41g H-Carboni → 3g Fibres → 0,2g sal → 1g	Siero (Astúries) 26/3/2021

ALGUNES ETIQUETES DELS PRODUCTES UTILITZATS





CRESPELL

PLAT TÍPIC D'EL PINÓS

HERNÁN COLLADO

INGREDIENTS:

1/2 kg de farina

1 got d'aigua

1 got d'oli d'oliva

2 cullerades petites de llevat

150 gr. d'ametles i sal al gust.



UTENSILIS

Una llanda



Una olla



Un forn



Una cullera



PASSOS

Es calfa l'aigua i l'oli junts.

Després s'afegeix la farina, el llevat i la sal. Es mescla tot i pastem. Estirem la pasta en la llanda i a continuació marquem i posem les ametles.

Ho entrem al forn amb una temperatura de 250°, al voltant de 15-20 minuts.

PROCEDÈNCIA DELS PRODUCTES

PRODUCTE	COMPONENTS	CONSERVANTS	ON ESTA FET I DATA CADUCITAT
<i>FARINA (hidrats carboni)</i>	blat	No hi ha	Córdoba, 11/2021
<i>LLEVAT</i>	químic	estabilizante	Portugal, 10/2022
<i>OLI (greix)</i>	oliva	No hi ha	Sevilla, 06/2021
<i>AMETLES (proteïnes)</i>	atmela	No hi ha	Alacant, 05/2021
<i>SAL</i>	sal	No hi ha	Unión Europea

ETIQUETA FARINA



I AMETLES



PASTANT I PREPARANT



CRESPELL

I així ha quedat





cocos de xile

Daniela Crespo Castaño

Ingredients:

200 gr. Coco,

200 gr. Sucre,

2 ous,

ratlladura de llima,

canella mòlta

i unes gotetes de vainilla.





Utensilis:

Un bol.

Varetes.

Paper de forn.

passos:

Tirem els ous, a continuació tirem el sucre, batem bé i posem el coco, la ratlladura de llima, canella i les gotetes de vainilla.

Després li donem forma redona, els posem en la safata del forn.

L'últim pas és ficar la safata al forn a 180°, durant 10 minuts i...





I LLEST!!!

CREPS DE XOCOLATA Marwa Djoudi



INGREDIENTS

125 grams de farina, 2 ous, 250 mil·lilitres de llet, 50 grams de mantega, 5 grams de sucre, una pessiguet de sal, 75 grams de xocolata i 100 mil·lilitres de llet



RECEPTA



1 pas Posem la mantega introduint-la al microones durant 30 o 40 segons.

2 pas Batem la llet,la mantega,els ous,la sal i el sucre.

3 pas Triturem tots els ingredients i passem la barreja per un colador per eliminar els grumols.

4 pas Untem amb mantega una paella i possem a escalfar la paella a foc mitjà.

5 pas Aboquem una pessic de masa i la esparcim per tota la paella i quan comence a quallar li donem la volta.

6 pas Per preparar la salsa passa la xocolata i la llet en un casset .Ho desfem a foc suau sense remenar.

7 pas Serveix els creps i acompanya'ls amb la salsa de xocolata.



LA FARINA

Valor energètic: 1420.17 quilograms/346.18 kcal

Greixos saturats: 1.31 grams

En sucres: 0.59 grams

*Proteïnes: 10.3 grams

Sal: 0.017 grams

Envasat per: Farinera de la mar

Empaquetat en: Valencia España



1 mg. de ferro, 9,86 g. de proteïnes, 17 mg. de calci, 4,28 g. de fibra, 146 mg. de potassi, 10 mg. de iode, 0,78 mg. de zinc, 23 mg. de magnesi, 2 mg. de sodi, 0,11 mg. de vitamina B1, 0,03 mg. de vitamina



Valor energètic: 264 KJ

Greixos: 3,6 grams

En sucres: 4,6 grams

Proteïnes: 3,1 grams

Sal: 0,13 grams

LLET

calci: 110 miligrams

Envasat per:Fuentes
responsables

Empaquetat en:Valencia España

La llet aporta proteïnes d'alt valor biològic i hidrats de carboni, fonamentalment en forma de lactosa, a més de greixos i minerals com calci, magnesi, fòsfor i zinc, així com vitamina E, D i del complex B, especialment la vitamina B12 i la riboflavina.

OUS

l'ou conté uns 6,29 grams de proteïnes, 3,6 dels quals, provenen de la clara de l'ou. A més de les proteïnes, trobem altres nutrients en la clara de l'ou, com per exemple, riboflavina, niacina, àcid fòlic, vitamina B12, calci, ferro, coure, zinc i sodi.

Valor energètic: 627 KJ

Greixos: 11'1 grams

En sucres: 0'5 gr.

Proteïnes: 12'5 gr.

Sal:0'36 gr.

Empaquetat en:Castellón España





XOCOLATA

Valor energètic: 2167 KJ

Greixos: 42 grams

En sucres: 0'1

Proteïnes: 8'7

Sal: 0

Envasat per: Amarillo

Empaquetat en: Madrid

Aporta vitamina A i B i minerals com el calci, fòsfor, ferro, magnesi, coure i potassi. A més, si a la xocolata se li afegeix llet, l'aportació de calci s'incrementa notablement.

Llesques amb ou.

Ainara Gil



Els Ingredients son :

Pa



Sucre



Llet



Ous



Canella



Oli



Preparació :

Tallar el pa en rodanxes, batre l'ou, passar el pa per la llet i després per l'ou, a continuació fregir amb l'oli ben calent, daurar al gust, després escórrer el sobrant d'oli,. En un plat mesclar sucre i canyella i arrebossar bé les Llesques amb ou.

¡PREPARADES A PER MENJAR!

A close-up photograph of a white plate with a thin red border, filled with several slices of fried plantain (tostones). The slices are golden-brown and have a slightly charred, textured surface. The background is a rustic wooden surface. Overlaid on the center of the image is the text 'LES LESQUES AMB OUI' in a large, black, stylized font, and below it, 'De Lucía López González 5B' in a smaller, black, cursive font.

LES LESQUES AMB OUI

De Lucía López González 5B

INGREDIENTS



1 barra de pa del dia anterior

1 litre de llet

1 branca de canella

Pell d'una llima

4 cullerades soperes de sucre

3 ous

Sucres i canella per a arrebossar i Oli d'oliva verge.

UTENSILIS

1 bol

1 font

1 casset

1 paella

1 plat.

NUTRIENTS

El pa té:hidrats de carboni,proteïnes i greixos.

La llet té:hidrats de carboni greixos i minerals com a calci, magnesi, fòsfor i zinc.

La branca de canella té: ferro, potassi, calci i fòsfor.

La pell d'una llima té: potassi,magnesi,calci,àcid fòlic,fibra i betacaroteno.

El sucre té:calci,ferro,potassi,fòsfor,magnesi,coure,zinc i manganés.

El ou té:calci,ferro,coure,zinc i sodi.El oli de oliva verge té:àcids grasos

COM ES FA

Tallem el pa a rodanxes que disposem en una font. Batem els ous en un bol. Posem el pa en llet En un casset posem la llet amd la branca de canella, les 4 cullerades soperes de sucre y la pell d'una llima. Quan trenque a bullir retirem del foc i aboquem sobre el pa; ho deixem uns minuts perquè el pa absorbisca tota la llet i s'amere bé.

SEGON PAS

Fregim les llesques amb ou Posem una paella amb oli d'oliva verge en el foc. Quan estiga calent passem el pa per l'ou i fregim en l'oli fins que estiguen dauradetes. Traiem i posem en un plat amb paper de cuina per a absorbir l'excés d'oli. Després, encara calents, arrebosem en una mescla de sucre i canella. I ja estan llestes per a prendre...hi ha a qui li agraden acabades de fer i a qui li agraden fredes quan el sucre forma un almívar. I a vosaltres com vos agraden les llesques amb ou?

FOTOS





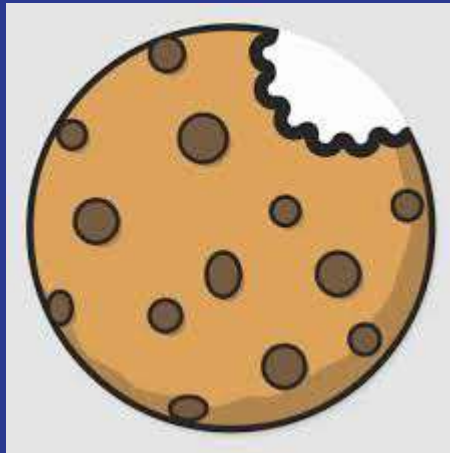






Daniel Martínez

El postre que hice fue
LA GALLETA GIGANTE



Índice

·Utensilios

·Ingredientes

·Pasos 1º al 6º

·Resultado final



Utensilios

·**Bol:** Para poner los ingredientes

·**Peso:** Para medir el peso de los ingredientes que utilizamos

·**Molde:** Para poner la masa y el chocolate para darle forma



Ingredientes y Nutrientes

- **600g de harina de trigo** Hidratos de carbono
- **225g de azúcar blanco** Hidratos de carbono
- **3 Huevos** Proteínas
- **225g de mantequilla** Grasas (Lípidos)
- **100g pepitas de chocolate** Carbohidratos
- **1 cucharada de esencia de vainilla** Sabor
- **Crema de chocolate** Lípidos



Paso 1º

El primer paso para poner en el bol la harina de trigo



Paso 2º

Después tendremos que poner el azúcar blanco y los tres huevos en el bol



Paso 3º

Ahora ponemos la mantequilla y la esencia de vainilla en el bol



Paso 4º

Después de poner la mantequilla y la esencia de vainilla tendremos que amasar y poner las pepitas de chocolate y volver a amasar para que las pepitas se queden dentro de la masa



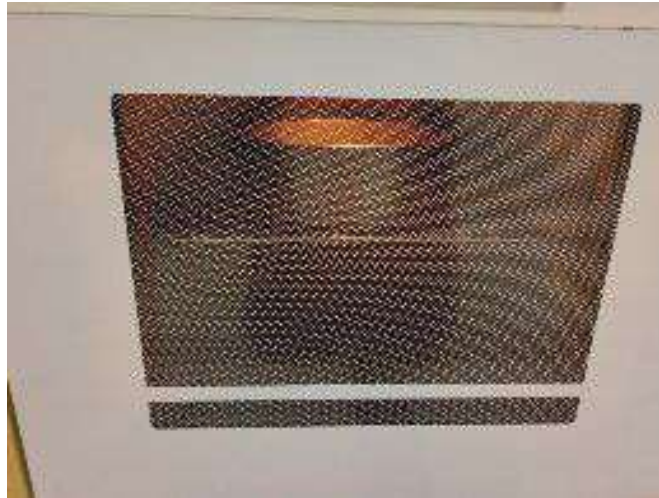
Paso 5 °

Una parte de la masa tendremos que colocarla en el molde y después poner con una lengua de cocina el chocolate encima de la masa y finalmente colocar lo que sobró de masa para ponerlo encima del chocolate



Paso 6 °

Después tenemos que colocar la masa en el horna a una temperatura de 170 °C durante 40 minutos



Resultado final

Este es el resultado final de mi receta

LA GALLETA GIGANTE



Creps d'avena

Carlos Mejias

INGREDIENTS:

80 G DE FARINA D'AVENA

14 CLARES D'OU

2 CULLERADETES DE CANELLA I 4 DE LLET SEMI O COM ES DESITGE

OPCIONAL: NOCILLA, SIROP D'AGAVE

PREPARACIÓ

BARREJAR TOT A LA BATEDORA I BATRE 10 SEGONDS, O TAMBÉ ES POT BARREJAR A MÀ
DESPRÉS TIRAR EL BATUT A LA PAELLA I EL MÉS IMPORTANT, ENGREIXAR LA PAELLA UN COP
PER CREP



REDMI NOTE 9
AI QUAD CAMERA

I AQUÍ ES VEU COM ES FA



I ACÍ ÉS COM QUEDA EL CREP AMB NOCILLA QUE LI VAIG POSAR JO



REDMI NOTE 9
AI QUAD CAMERA

Arròs Amb Llet



Ricardo Méndez





Ingredients

- 1 litre de llet
- 250 gr d'arròs
- 150 gr de sucre
- canyella, una branqueta
- corfa de llima
- canyella en pols



Utensilis

- una cullera de fusta
- un colador
- un pelador
- un pes
- una olla gran
- una olla xicoteta



Preparació

En l'olla xicoteta tirem aigua i calfem fins que bulla. Després tirem l'arròs i deixem bullir 5 minuts. Traiem i esbandim amb aigua freda.

En l'olla gran tirem la llet, la branqueta de canyella i la corfa de llima. Calfem fins que bulla.

Tirar l'arròs en la llet bullint i deixar durant 10 minuts.

Tirar sucre i remoure durant 10 minuts.

Servir en bols i deixar refredar. Empolvorar amb canyella en pols.





Procedència Dels Productes

Llet: Lacti. Proteïna i hidrats de carboni. Greixos, Minerals i Vitamines D, A, B.

Arròs: Cereal. Hidrats de Carboni.

Sucre: Hidrats de Carboni.

Canyella: Espècia. Vitamines i Minerals.

Corfa de llima: Cítrica. Vitamines i Minerals.

PRODUCTE	COMPONENTS	CONSERVANTS	ANTIOXIDANTS	FABRICANT. ON SA FET I DATA CADUCITAT	EMPAQUETAT
Llet	Llet	No hi ha	No hi ha	Espanya 11/03/2021	Espanya
Arròs	Arrós	No hi ha	No hi ha	Arrocerías Pons SAU. València (Espanya) 08/2021	València (Espanya)
Sucre	Sucre	No hi ha	No hi ha	Pfeifer & Langen GmbH & Co. Colonia (Alemanya)	Alemanya
Canyella	Canyella	No hi ha	No hi ha	Novelda (Alacant) 10/2022	Alacant (Espanya)
Corfa de llima	Corfa de llima	No hi ha	No hi ha	Espanya. Sense data de caducitat	Mercat. Sense empaquetar

LLET I ARRÒS

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
VALORES NUTRICIONALES MEDIOS	Por 100 ml	250 ml (un vaso)
Valor energético	264 kJ 63 kcal	660 kJ 158 kcal
Grasas	3,6 g	9,0 g
- de las cuales -saturadas	2,4 g	6,0 g
Hidratos de carbono	4,6 g	12 g
- de los cuales -azúcares	4,6 g	12 g
Proteínas	3,1 g	7,8 g
Sal	0,13 g	0,33 g
Calcio	110 mg (14%* VRN)	275 mg (34%* VRN)

CATEGORIA I

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Valores medios por 100g de arroz

VALOR ENERGÉTICO..... 1462 kJ /
344 kcal

GRASAS 1,0 g
- de las cuales saturadas..... 0,2 g

HIDRATOS DE CARBONO..... 75 g
- de los cuales azúcares <0,5 g

PROTEÍNAS 8,2 g

SAL..... <0,01 g

Consumir preferentemente antes del fin de:
Lote:

08/2021
L-354011001054
Origen: España

PESO NETO: **1 kg**

REGULA Al Amarillo



Tortitas

DAVID MENDIOLA



INGREDIENTES:

- ❑ 2 huevos
- ❑ 400 gr. de harina
- ❑ 1 sobre de levadura
- ❑ 30 gr. de mantequilla
- ❑ 250 ml. de leche
- ❑ 40 gr. de azúcar
- ❑ 5 ml. de vainilla

NUTRIENTS

Proteïnes
Carbohidrats
Rent
Greixos, lípids
Proteïnes
Carbohidrats
Saboritzant

PREPARACIÓN:

En un bol cascamos los dos huevos, añadimos la leche, la vainilla y lo batimos.

Luego echamos la harina, el azúcar y lo volvemos a batir hasta conseguir que no haya grumos.

Seguidamente derretimos la mantequilla y la echamos en el bol, por último la levadura, batimos de nuevo y ya están listas para pasar a la sartén.

En casa nos gusta echarle jarabe de arce a las tortitas y lo acompañamos con colacao o chocolate.

MAKING-OFF:





LA MEUA RECEPTA:

GALETES DE NADAL GINGEBRE

MARINA RUANO GHILONI 5ºA



HISTORIA DE LA MEUA RECEPТА:

La meua recepta es triada del meu germà, que l' ha feta amb els seus amics. Son GALETES DE NADAL DE GINGEBRE, es un dolç típic a Nadal.

INGREDIENTS:

-600 GR FARINA DE BLAT

-200 GR SUCRE

-100 ML AIGUA

-135 GR MEL

-200 GR MANTEGA SENSE SAL

-1 CDITA CANELLA

- 1 CDITA GENGIBRE EN POLS

-1 CDITA CACAU POLS PUR

-1 MICA ANOU MOSCADA

-1 MICA SAL

-1 CULLERADETA BICARBONAT



UTENSILIS:

CASSET,BOL,BATEDORA,VARETES,CULLERA,CORRÓ,PAPER FORN,MOTLES FIGURES.

PREPARACIO:

FIQUEM EN UN CASSET EL SUCRE, L'AIGUA LA MEL, GINGEBRE,,CANELLA,CACAU PUR EN POLS,ANOU MOSCADA I PORTEM A EBULLICIÓ SUAU I MESCLEM BÉ TOTS ELS INGREDIENTS. QUAN BULLA APARTEM DEL FOC, AFEGIM LA MANTEGA MOVEM I DEIXEM REFREDAR.

EN UN BOL POSEM LA FARINA, LA SAL, I EL BICARBONAT HO MOVEM AMB LES VARETES.

EN UN ALTRE BOL POSEM LA MESCLA QUE JA ESTARÀ FREDA I LI ANEM AFEGINT A CULLERADES LA FARINA DE L'ALTRE BOL I HO ANEM REMOVENT I AFEGINT MÉS FARINA FINS QUE S'ACABE LA FARINA I ES QUEDE UNA MASSA ESPESSE .

ESTA MASSA ES POSA EN UNA BOSSA DE PLÀSTIC I ES DEIXA EN LA NEVERA 24 HS PERQUÈ ENDURISCA LA PASTA.



L'endemà traiem la massa de la nevera, tallem un tros, la pastem un poc amb les mans i l'estirem amb el corró. I deixem la massa de 1.5 mil·límetres de grossor,deuen eixir galetes molt finetes.

Tallem la massa amb els motles de figuretes i els posem en la safata de forn per a fornejar.

Precalfem el forn al màxim i quan fiquem les galetes ho posem a 180º durant 10 min.

Quan es trauen del forn i es refreden estan llestes per a menjar.

:)

BON PROFIT!!





PRODUCTES UTILITZATS I LES SEUES DADES:

- **FARINA DE BLAT:** FARINA DE BLAT: (Per 100 gr.) Valor energètic: 346 kcal. ; Greixos:1,31 gr ; hidrats de carboni: 73.11 gr. ; Sucres: 0.59 gr. ; Proteïnes: 10,3 gr."

Envasament per: Farinera del mar segle XXI. Castelló, ESPANYA.

- **SUCRE:** (Per 100 gr.) valor energètic 400 kcal. ; Hidrats de carboni: 100 gr. ; Envasament per: SÜDZUCKER, ALEMANIA.
- **MEL:** (Per 100 gr.) Valor energètic: 335 kcal. ; Greixos: 0,5 gr. ; Hidrats de carboni: 83 gr. ; Sucres 77 gr. ; Proteïnes: 0,1 gr. ; Sal:0,01 gr. ; ENVASAMENT PER: Cosí Mendoza. VALÈNCIA, ESPANYA.
- **MANTEGA SENSE SAL:** (Per 100 gr.) Valor energètic: 711 kcal. ; Greixos: 80 gr ; hidrats de carboni: 0,5 gr. ; VITAMINA A, D,E. Envasament per: UPFIELD BARCELONA, ESPANYA.
- **CANELLA:** ENVASAMENT PER: CARMETA ,JESÚS NAVARRO NOVELDA, ALACANT, ESPANYA.
- **GINGEBRE EN POLS:** ENVASAMENT A FRANÇA.
- **CACAU EN POLS PUR:** (Per 100 gr.) VALOR ENERGÈTIC: 382 KCAL. ; Greixos 2,6 gr. ; Hidrats de carboni 80 gr. ; Proteïnes: 5,6 gr. ; Sucres: 66 gr. ENVASAMENT POR: Chocolates Valor S.A. ALACANT, ESPANYA

-BICARBONAT SÓDIC: (E-500II) . ENVASAMENT PER: NOVELDA, ESPANYA.

-ANOU MOSCADA: ENVASAMENT PER: CARMETA, NOVELDA, ESPANYA.





Alejandro Rivas

FLAM D`OU



***Vaig fer el
caramel, primer es tiren
els 150 gr de sucre
després l'aigua a foc
lent perquè no es
creme***



Quan el caramel està llest, apaguem el foc i immediatament col·loquem unes cullerades en cada *flamera (o tot en la *flamera gran), movent el motle perquè el caramel es distribuisca en el fons. Reservem.

En un casset col·loquem la llet. Amb un ganivet obrim la baina de vainilla al llarg, traiem les llavors i afegim tot, baina i llavors, a la llet. Calfem sobre el foc fins que estiga a punt de bullir, retirem del foc i deixem temperar.

Encenem el forn a 180 °C, calor a dalt i a baix (estàtic). Posem els ous i el sucre en un bol i batem lleugerament fins que s'integren. Coem la llet (ja estarà temperada) i l'afegim al bol, batent perquè es mesclen.

El seu valor
nutricional mitjà
és:

Llet sencera 66
*kcal/100 ml, 3,8 g
de greix, 3,1 g de
proteïna i 4,7 g de
*CHO.



Hi ha 387 calories té el sucre (100 g)



100 grams d'Extracte de **vainilla** tenen el
14% del valor calòric diari 12,7 gr de
carbohidrats. 100 grams d'Extracte de
vainilla contenen 12,65 grams de sucres



100 grams d'Aigua
embotellada tenen 0
*calorias, el 0% del teu total
calòric necessari al dia. 100
grams d'Aigua embotellada
contenen el 0% del teu total
diari necessari: 1 mil·ligrams
de Sodi. 100 grams d'Aigua
embotellada contenen 99%
d'aigua, 99,90 grams.



162 *kcal/100 g (equival a dues unitats
d'ou M); 12,8% de proteïna; 0,7% de
*CHO; 12,1% de lípids (majoritàriament
*monoinsaturados). El valor nutricional
de la proteïna de l'ou es pren com a
patró, perquè conté tots els aminoàcids
essencials en proporcions idònies.



Els ingredients del flam son

- 500 ml de llet sencera
- 4 ous grans
- 100 g sucre
- 1 vaina de vainilla
-

4 ous, 1 ram de caynella,
500ml de llet, 100gr de
sucre'*



i el caramel té els següents ingredients

150 gr de sucre

i una cullerada

d'aigua

