

## RECETAS DE ENERO (RECETAS ECONOMICAS DIFERENTES)

Comenzamos enero, con recetas de aprovechamiento y económicas, pero ricas y sabrosas.

**ENERO 2020  
RECETAS DE  
APROVECHAMIENTO**



### **4 DE ENERO NATILLAS DE TURRÓN**

Vamos a aprovechar las tabletas de turrón blando, para aprender a hacer nuevos postres con ellos.

### **11 DE ENERO**

### **MINI QUICE DE ESPINACAS Y SALCHICAS**

Receta completa que combina verduras y carne, para una alimentación equilibrada.



### **18 DE ENERO DELICIAS DE ATUN**

Con esta receta aprenderemos a comer pescado, de manera divertida para los niños.



### **25 DE ENERO HUEVOS RANCHEROS**

Receta mejicana completa, con verduras, legumbres y huevos. Sano equilibrado y completo.



## RECETAS DE FEBRERO: CON ALAS (RECETAS CON POLLO)

El pollo y otros tipos de carne son una de las principales fuentes de proteínas y juegan un importante papel en el crecimiento de los niños.

También es un alimento clave para combatir o controlar la obesidad infantil gracias a su bajo contenido en grasas y colesterol... Pero sobre todo está muy rico y se puede cocinar de múltiples maneras.

FEBRERO 2020

CON ALAS  
(RECETAS CON  
POLLO)



1 DE FEBRERO

### ROSQUILLAS DE SAN BLAS

Elaboraremos esta receta casera para compartir la tradición de Comer Rosquillas de San Blas. No podía ser de otra manera.

**Sesión Familiar.** Este día los niños podrán disfrutar de cocinar en familia y compartir una tradición.



8 DE FEBRERO

### CUSCUS CON POLLO AL CURRY

Elaboramos cuscús que encanta a los niños y lo acompañaremos de un jugoso pollo al Curry. Otra manera de comer pollo.



15 DE FEBRERO

### POLLO TERIYAKI

Se trata de uno de los platos japoneses más conocidos en occidente, junto con el sushi. **el teriyaki** es una técnica culinaria que consiste en cocinar los alimentos en una salsa dulce, ya sea al horno o a la parrilla. Otra manera distinta de degustar el Pollo.



22 DE FEBRERO

### BURRITOS DE POLLO CON SALSA SAN FERNANDO

Los burritos que hoy preparamos están rellenos de pollo, acompañado de verduras y rociada con la salsa San Fernando, cuya principal característica es que se usan cacahuetes para su elaboración. Los burritos triunfan entre los niños y jóvenes; vamos a aprender a elaborarlo.



**29 DE FEBRERO**

**FIDEOS JAPONESES CON POLLO**

El udon es un tipo de fideo grueso hecho de harina, popular en la comida japonesa. Fue importado a Japón desde China en el siglo VI. En esta ocasión los hemos preparado como si fueran tallarines al estilo oriental con nuestro ingrediente del mes: el pollo.



## RECETAS DE MARZO: MANOS A LA MASA

No hay nada más divertido que amasar y elaborar deliciosas recetas con diferentes masas, dulces o saladas.

**MARZO 2020  
MANOS A LA  
MASA**



**7 DE MARZO**

### **TORTOS ASTURIANOS CON PICADILLO Y CABRALES**

Los tortos son una elaboración a base de harina de maíz que freímos dándole forma redondeada, y que nos sirven de acompañamiento. Plato típico que vamos a intentar replicar. Dentro de los tortos con más tradición están los que acompañan a unos huevos fritos de *pitu caleya*, un delicioso picadillo de la matanza y, queso asturiano Cabrales.



**14 DE MARZO**

### **SAMOSAS DE CARNE**

Las samosas son una receta de aperitivo dentro de la cocina tradicional asiática. Aunque tradicionalmente suele ser un plato vegetariano existen variaciones en las que este tipo de empanadillas se rellenan de carne de pollo y se acompañan de salsas variadas. Vamos a probar y descubrir nuevos platos.



**21 DE MARZO**

### **MUFFINS DE ARANDANOS**

Una receta dulce, deliciosos muffins en esta ocasión con arándanos, aunque podemos acompañarlos de otros ingredientes como chocolate o frutos secos.



**28 DE MARZO**

### **STRUDEL DE MANZANA Y ZANAHORIA**

Strudel significa remolino en alemán, y es un postre originario de Europa Central que combina el sabor de los frutos secos con casi cualquier tipo de relleno. En este caso es de fruta



## RECETAS DE ABRIL: DE LA LATA AL PLATO. RECETAS DELICIOSAS CON ATUN

Las conservas de pescado y en especial el Atún, forma parte de deliciosos recetas con distintos ingredientes: verduras, bocadillos, empanadas, ensaladas...

**ABRIL 2020  
DE LA LATA AL  
PLATO**



**4 DE ABRIL**

### **CALABACINES RELLENOS DE ATÚN**

Receta completa con verduras y pescado, que puede convertirse en plato único si completamos con queso gratinado que encanta a los niños.



**18 DE ABRIL**

### **HAMBURGUESA CASERA DE ATÚN**

Las hamburguesas por definición es un plato que gusta a los niños, pero en esta ocasión vamos a elaborarlas de atún, para potenciar el consumo de pescado en una alimentación más cardiosaludable. Para sorprender...



**25 DE ABRIL**

### **EMPANADA DE ATÚN, con forma de pez.**

Las empanadas están deliciosas, y no solo haremos el relleno, sino también la masa, como auténticos cocineros.

Celebración del día del libro, con cuentos culinarios y actividades de animación a la lectura.



## RECETAS DE MAYO. UNA ONZA DE CHOCOLATE

Hay un ingrediente que gusta al 90 % de los niños y es el Chocolate. Vamos a endulzarnos el mes de mayo con deliciosas y variadas recetas de chocolate. Vamos a conocer su origen, cómo se elabora, sus valores nutricionales...

### MAYO 2020 UNA ONZA DE CHOCOLATE



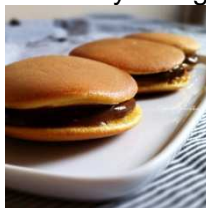
#### 2 DE MAYO: NATILLAS DE CHOCOLATE

Vamos a elaborar como postre unas natillas dulces y con un inconfundible sabor a chocolate que van a gustar a los niños.



#### 9 DE MAYO: DORAYAKIS RELLENOS DE CHOCOLATE

Este es el pastelito que comía Doraemon el gato robot cósmico que venía del futuro para ayudar a Nobita. Vamos a elaborarlo y a degustarlo con chocolate.



#### 16 DE MAYO: BRAZO DE GITANO DE CHOCOLATE Y NATA

Postre tradicional, sencillo de hacer y que podemos acompañar de frutas y decorar de múltiples formas. A cocinar.



#### 23 DE MAYO: ROLLITOS CRUJIENTES DE CHOCOLATE Y PLÁTANO

El Chocolate y el plátano combinan a la perfección y si lo acompañamos de una crujiente pasta filo. Un postre de rechupete.



#### 30 DE MAYO: PAN DE CHOCOLATE Y BANANA.

Una receta que más que un pan es un postre para acompañar a un vaso de leche, y hacer una deliciosa merienda.





## RECETAS DE JUNIO

Finger food y recetas de comida callejera que gustan a los niños...pero caseras y más saludables. ¡Irresistibles!

### JUNIO 2020 FINGER FOOD



#### 13 DE JUNIO: PATATAS A LA CARBONARA

No solo la pasta se puede cocinar con la rica salsa carbonara. Hoy vamos a probar con patatas. La mezcla es deliciosa.



#### 20 DE JUNIO

#### PERRITOS CALIENTES DE MAÍZ O CORN DOGS CASEROS.

Cocina callejera para degustar en cualquier feria, fiesta...y que acompañaremos con patatas fritas caseras.



#### 27 DE JUNIO: ALBÓNDIGAS RELLENAS...

La carne picada se puede convertir en una sorpresa si la rellenamos de queso, huevo duro, y con una salsa de tomate para acompañar.

Sesión Familiar. Ya estamos de vacaciones escolares y nada mejor que disfrutar de cocinar en familia.



## RECETAS DE JULIO

Con frutas y algo más. Vamos a aprovechar las frutas del verano para elaborar no solo postres sino también otras recetas apetecibles para los niños.

### JULIO 2020 CON FRUTAS Y ALGO MÁS



#### 4 DE JULIO: TARTA DE CEREZAS

Vamos a disfrutar de esta fruta de temporada haciendo una tarta en rejilla que queda deliciosa a la vez que preciosa. Da pena comerla.



#### 11 DE JULIO

#### GAZPACHO DE CEREZAS Y VASITOS DE QUESO Y FRESAS

Las modernas recetas llegan a Alimentarte. Hoy cocinaremos un gazpacho pero de cerezas y un postre dulce en vaso. A probar.



#### 18 DE JULIO: BIZCOCHO DE MELOCOTÓN

¿Cata de frutas exótica?

Época de melocotones que aprovecharemos para elaborar un delicioso bizcocho y mientras se hornea, vamos a probar frutas exóticas y aprender un poco más sobre ellas.



#### 25 DE JULIO

#### TARTA DE MANZANA Y ENSALADA DE MANZANA Y PAVO.

Manzanas hay todo el año y de muchas variedades. Dos recetas nos esperan una refrescante ensalada y un postre dulce tradicional: tarta de manzana.





## RECETAS DE AGOSTO: PASTA Y BASTA...

Vamos en agosto a aprender a cocinar distintos tipos de pasta, combinados con diferentes ingredientes...Hay algo más que macarrones con tomate.

### AGOSTO 2020 PASTA Y BASTA



#### 1 DE AGOSTO: HACEMOS PASTA CASERA

La pasta es un alimento que gusta a todo el mundo y que habitualmente compramos. Hoy vamos a enseñar cómo hacerla en casa sin necesidad de máquinas especiales, de modo artesanal.



#### 8 DE AGOSTO: ENSALADA DE PASTA

La pasta no solo se toma caliente; hoy aprenderemos a realizar unas divertidas recetas de ensaladas con pasta como ingrediente principal.



#### 15 DE AGOSTO: LASAÑA A LA BOLOÑESA

La lasaña de carne a la boloñesa es una receta clásica de la cocina italiana. Y no sólo italiana, la lasaña de carne ha traspasado fronteras y hoy en día la podemos encontrar en cualquier lugar y en cualquier casa. Incluso en la de Garfield.



#### 22 DE AGOSTO: ESPAGUETIS A LA MARINERA

Estos espaguetis a la marinera se pueden preparar con ingredientes a tu gusto, mejillones, colas de gambas o langostinos, tiras de sepia o calamares... Otra manera de comer pasta sin tomate.



#### 29 DE AGOSTO: SOPA DE ALBÓNDIGAS A LA ITALIANA

Esta sopa de albóndigas a la italiana te va a encantar. Sencilla, casera, muy mediterránea. Con pasta, queso, y todo lo bueno! Igual se convierte en nuestra preferida.

Sesión familiar



## RECETAS DE SEPTIEMBRE: LAUREL CHIQUI....

Vamos a elaborar recetas de picoteo, distintas y sabrosas: para untar, con palo y frituras. Tres maneras de crear aperitivos.

SEPTIEMBRE 2020  
LAUREL CHIQUI



**5 DE SEPTIEMBRE: PARA UNTAR.**

**PATE DE ATÚN Y MEJILLONES , HUMUS CASERO**

Hoy preparamos un rico **hummus de garbanzos casero** o puré untuoso a base de garbanzos especiados, aunque es originario de todo oriente hoy en día se consume en todo el mundo. Es perfecto como aperitivo o entrante, ya sea para untar pan, para comer con crudites con fiambre o para acompañar cualquier pescado, carne o verduras...

Y un paté de atún y mejillones



**12 DE SEPTIEMBRE: BROCHETAS**

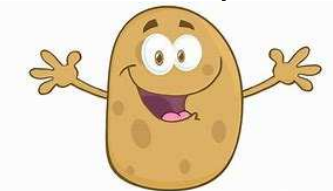
Brochetas de cerdo y piña, de frutas....

La opción de las brochetas es fácil de comer, divertida y variada.



**26 DE SEPTIEMBRE: BARRITAS DE PATATA Y QUESO.**

Una receta casera muy fácil de hacer y perfecta como entrante, aperitivo o para un picoteo. Son como unas ricas croquetas de patata pero con el queso por dentro que se deshace y se funde la boca y con un rebozado crujiente por fuera. Una preparación que gusta a todo el mundo y a los niños le encanta.



## RECETAS DE OCTUBRE: RECETAS DE CUCHARA

Llega el curso, el frío y apetecen recetas de cuchara, sopa, legumbres, patatas...

OCTUBRE 2020

### RECETAS DE CUCHARA



#### 3 DE OCTUBRE PATATAS CON CHORIZO

Receta de patatas a la riojana que encantan a los niños y que aprenderemos a cocinar para difundir nuestros platos típicos.



#### 10 DE OCTUBRE MARMITAKO

Otra forma de cocinar patatas, muy del norte de España: un delicioso guiso de patatas con bonito o atún, también delicioso.



#### 17 DE OCTUBRE SOPA MARINERA CON ARROZ

Deliciosa sopa en la que a los pescados, mejillones, almejas le da un toque especial el arroz. Un primer plato para repetir.



#### 24 DE OCTUBRE GARBANZOS CON ESPINACAS

Las legumbres son muy completas y saludables y en esta ocasión irán acompañados de espinacas y huevo duro.



#### 31 DE OCTUBRE RECETAS ESPECIALES DE HALLOWEEN

Halloween tiene sus propias recetas fantasmales. Hoy vamos a crear nuestras recetas saladas y dulces para celebrar esta festividad, disfrazados para pasarlo de miedo.



## RECETAS DE NOVIEMBRE: RECETAS DE OTOÑO

En otoño hay muchos alimentos que cobran importancia. Hemos elegido dos, las setas y la calabaza para elaborar unas ricas recetas.

### NOVIEMBRE 2020 RECETAS DE OTOÑO



#### 7 DE NOVIEMBRE ARROZ MONTAÑES CON CARNE Y SETAS

Es temporada de setas y vamos a disfrutarlas en un rico guiso de arroz con carne, muy sabroso.

**Sesión Familiar, para compartir la experiencia de cocinar juntos.**



#### 14 DE NOVIEMBRE RECETAS CON CALABAZA: CREMA DE CALABAZA, BIZCOCHO...

La calabaza es propia del otoño y se pueden elaborar recetas dulces y saladas: una crema suave y sabrosa y un bizcocho esponjoso completan la sesión.



#### 21 DE NOVIEMBRE MANZADAS ASADAS RELLENAS Y CASTAÑAS ASADAS

Vamos a disfrutar de una receta tradicional como las manzanas asadas pero en este caso rellenas, y unas ricas castañas asadas.



## RECETAS DE DICIEMBRE: RECETAS DE NAVIDAD

En Navidad se celebran las fiestas con recetas especiales, cada vez más internacionales. Vamos a crear recetas dulces, aperitivos, trufas...para degustar o regalar.

### RECETAS DE NAVIDAD



#### 5 DE DICIEMBRE GALLETAS DE NAVIDAD DECORADAS

No hay nada más típico que cocinar galletas y decorarlas con motivos y colores de Navidad. Ideales para merendar o regalar a nuestros amigos.



#### 12 DE DICIEMBRE PANECILLOS PARA APERITIVOS Y CANAPES

Los canapés triunfan en todas las comidas de las fiestas navideñas, vamos a aprender a elaborar deliciosos panecillos y bastoncillos para nuestros entrantes.



#### 19 DE DICIEMBRE TRUFAS VARIADAS

Trufas de chocolate negro, blanco con cereales, frutas, y otros ingredientes originales van a llenar alimentarte. Una sesión muy golosa.



#### 26 DE DICIEMBRE PONCHE DE MANZANA Y ESPECIAS. ARBOLES COMESTIBLES DE HOJALDRE

Y para terminar el año, postres de hojaldre con formas navideñas y una bebida de os países nórdicos para combatir el frío. Seguro que nos encanta.

