

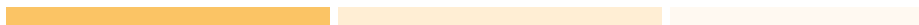
---

# taller de cocina

para niños y niñas



  
menudo pisto!  
taller de cocina





---

**Edita**

Dirección General de Salud Pública  
Consejería de Salud y Bienestar Social  
Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha

**Director del taller**

Carlos San Félix  
[info@menudopisto.com](mailto:info@menudopisto.com)

**Impresión y encuadernación**

AGSM

**Depósito legal**

AB-172-2010

---

# ANTES DE EMPEZAR A COCINAR...



1. Nos "lavamos las manos" con agua y jabón.
2. Para no mancharnos la ropa nos ponemos un "delantal".
3. Sí tenemos el pelo largo, mejor sí nos lo "recogemos".
4. Leemos "la receta" y comprobamos que tenemos todos los ingredientes.
5. "Siempre" pedimos ayuda a un adulto para encender el fuego o el horno. Y también sí necesitamos usar un cuchillo afilado.
6. Para no quemarnos cuando sacamos algo del horno o del microondas, nos ponemos unas "manoplas de cocina".
7. Orientamos los mangos de las sartenes o de los cazos "hacia dentro", así evitamos tirarlos o iqué se nos caigan encima!
8. "Somos limpios" y para no acumular muchos cacharros sucios vamos lavándolos.
9. Dejamos la cocina "tan limpia y ordenada" como la hayamos encontrado.

Si tenéis alguna duda o queréis saber más podéis mandar un correo electrónico a [info@menudopisto.com](mailto:info@menudopisto.com)



# LAS RECETAS DEL TALLER DE COCINA

BATIDO DE FRESAS Y PLÁTANO.....	6
ii AL RICO BOCATA !!.....	8
CRUASÁN DE JAMÓN Y QUESO.....	10
LASAÑA VERDE.....	12
PURÉ DE GARBANZOS.....	14
BROCHETAS DE POLLO Y VEGETALES ¡AL HORNO!....	16
PATATAS ASADAS.....	18
PIZZA VEGETAL.....	20
PASTEL DE CHOCOLATE (al microondas).....	22
ENSALADA DE FRUTAS CON YOGUR Y MIEL.....	24

Manos a la obra, vamos a cocinar de verdad pero no olvides que siempre lo haremos con la ayuda de un adulto.



# BATIDO DE FRESAS Y PLÁTANO



## INGREDIENTES (para 1 persona)

4 ó 5 fresas o fresones

$\frac{1}{2}$  plátano

1 cucharada de helado (el que más te guste: fresa, vainilla o nata)

$\frac{1}{2}$  vaso de leche ibien fría!

## PREPARACIÓN

1. Lavar las fresas, quitar las hojitas verdes y pelar el plátano.
2. Trocear la fruta y ponerla en un cuenco.
3. Añadir la leche fría y el helado en el cuenco de la fruta.
4. Con la ayuda de un adulto triturar toda la mezcla con la batidora eléctrica o el robot de cocina.
5. Verter el batido en un vaso y... ¡a disfrutar de tu bebida!

Si lo prefieres puedes sustituir las fresas y el plátano por tus frutas preferidas y de sabores sorprendentes: sandía, melón, mango, kiwi, pera... ya verás que buenos están.... seguro que repites!!!!







## ¡¡ AL RICO BOCATA !!

### INGREDIENTES (para 4 personas)

#### BOCADILLO DE JAMÓN:

4 panecillos, 175 g de jamón, 2 tomates y 1 chorrito de aceite de oliva

---

#### BOCADILLO DE CABALLA:

4 panecillos integrales, 3 filetes de caballa en aceite de oliva, 2 tomates y 125 g de queso fresco

---

#### BOCADILLO DE POLLO:

4 panecillos de semillas, 1/2 kg de pechuga de pollo en filetes, 2 tomates, 1 pieza de cogollo de Tudela, aceitunas deshuesadas, 1 cucharadita de mahonesa

---

#### BOCADILLO VEGETAL:

4 panecillos, 2 tomates, 2 huevos cocidos, 1 pieza de cogollo de Tudela, un chorrito de aceite de oliva y sal

---

### PREPARACIÓN

#### BOCADILLO DE JAMÓN:

1. Abrir los panecillos por la mitad.
2. Rallar los tomates y untar una mitad del pan rociándolo con aceite de oliva.
3. En la otra mitad del pan colocar el jamón.





## BOCADILLO DE CABALLA

### Y QUESO FRESCO:

1. Abrir los panecillos por la mitad.
2. Cortar el queso en lonchas finas y el tomate en rodajas.
3. Montar el bocadillo poniendo sobre una mitad del pan primero el queso, luego el tomate y por último la caballa.

### BOCADILLO DE POLLO:

1. Abrir los panecillos por la mitad.
2. Sazonar los filetes de pollo y cocinarlos a la plancha con un chorrito de aceite.
3. Cortar el tomate en rodajas y lavar bien las hojas del cogollo de Tudela.
4. Cortar las aceitunas en rodajas.
5. Montar sobre una mitad del pan la mahonesa los filetes de pollo, las hojas del cogollo, el tomate y por último las aceitunas.

### BOCADILLO VEGETAL:

1. Abrir los panecillos por la mitad.
2. Separar en hojas, lavar y escurrir el cogollo.
3. Partir los tomates y los huevos en rodajas.
4. Cubrir una mitad del pan con hojas de lechuga, poner encima tres rodajas de tomate y  $1/2$  huevo duro cortado en láminas.
5. Salar ligeramente y rociar con un poco de aceite de oliva.

# CRUASÁN DE JAMÓN Y QUESO...

... ¿Sabías que la palabra *cruasán* proviene de la palabra francesa *croissant*? y significa medialuna, que en francés se dice "*lune croissant*".

## INGREDIENTES

1 lámina de *masa de hojaldre* (es muy fácil de encontrar en el súper, ¡busca en la zona de congelados!)

100 g de *jamón de york* en lonchas (¡si te gusta más el pavo o la mortadela, ya sabes que puedes cambiarlo!)

1 *yema* de huevo

50 g de *queso* rallado (¡has rallado queso alguna vez?... ¡es muy divertido!)

Un poquito de *agua*

Un poquito de *harina*

Un poquito de *mantequilla*





## PREPARACIÓN

1. Espolvorear la harina encima de la superficie donde vamos a trabajar con la masa de hojaldre, para que no se nos pegue!
2. Cogemos la lámina de hojaldre, la colocamos encima de la harina espolvoreada y la dividimos en cuadrados (más o menos que midan unos **12 centímetros** por cada lado).
3. Cortar los cuadrados en diagonal para formar triángulos.
4. Con el pincel o la brocha vamos a mojar de agua la superficie de la masa.
5. Cortar también las lonchas de jamón en triángulos (un poco más pequeños) y los colocamos encima de los de la masa.
6. Poner también un poco de queso rallado.
7. Enrollar el triángulo, comenzando a doblar por la parte más ancha y acabando por el pico.
8. Untar la bandeja del horno con un poco de mantequilla y colocamos los cruasanes encima (ino los juntes mucho, van a crecer!).
9. Con la brocha pintar la parte superior de los cruasanes con la yema de huevo.
10. Con la ayuda de un adulto metemos la bandeja con los cruasanes en el horno durante **15 minutos** a **200° C**.

# LASAÑA VERDE

## INGREDIENTES (para 4 personas)

250 g de pasta de lasaña precocida

3/4 kg de espinacas frescas

70 g de harina

1 litro de leche

Sal, pimienta blanca molida y nuez moscada rallada al gusto

## SALSA BOLOÑESA:

150 g de carne picada de ternera, 150 g de carne picada de cerdo, 1 pieza de cebolla, 250 g de tomate natural triturado, 1 dl de aceite de oliva, queso parmesano rallado, sal y pimienta blanca molida al gusto





## PREPARACIÓN

1. Introducir las láminas de pasta en un bol de agua caliente.
2. Escurrir y reservar las láminas sobre un paño seco.
3. Cocer las espinacas, lavadas y troceadas, en agua hirviendo con sal durante **8-10 minutos**. Escurrir y reservar.
4. Hacer la salsa bechamel friendo un minuto la harina en el aceite caliente e incorporando, poco a poco, la leche caliente, moviendo sin parar y disolviendo los grumos que se puedan formar con ayuda de una varilla, hasta agotar la leche y obtener una mezcla cremosa. Añadir nuez moscada al gusto y salpimentar.
5. Mezclar la mitad de la bechamel con las espinacas.
6. Hacer la salsa de tomate.
7. Pelar y picar finamente la cebolla.
8. Rehogar la cebolla en aceite caliente hasta que se ablande e incorporar la carne picada. Salpimentar y freír hasta que la carne esté dorada. Añadir la salsa de tomate y dejar cocer unos **10 minutos** hasta obtener una salsa boloñesa bien espesa.
9. Disponer en una placa de horno engrasada una primera capa de láminas de lasaña y cubrir con salsa boloñesa. Colocar otra capa de pasta y cubrir de crema de espinacas. Terminar con una capa de pasta y tapar con la bechamel restante.
10. Espolvorear con el parmesano rallado, cocer en el horno precalentado a **180° C** y gratinar.



# PURÉ DE GARBANZOS

## INGREDIENTES (para 4 personas)

250 g de garbanzos

2 dientes de ajo

1/4 taza de zumo de limón

2 cucharadas de aceite de oliva virgen

1 cucharadita de pimentón dulce

12 granitos de cominos

1 pieza de zanahoria

Picatostes en cuadraditos

Sal





## PREPARACIÓN

1. Poner los garbanzos en remojo la noche anterior en agua caliente.
2. Lavar y escurrir los garbanzos.
3. Cocer los garbanzos en agua hirviendo con sal y reservar un poco del agua de la cocción. El tiempo dependerá de la clase de garbanzo.
4. Lavar, pelar y cortar la zanahoria en tiras.
5. Pasar los garbanzos cocidos y escurridos por la batidora o el pasapurés junto con los cominos y los dos dientes de ajo.
6. Mezclar la pasta de garbanzos con el zumo de limón y un poco de agua de la cocción. Sazonar.
7. Servir la pasta de garbanzos en cada plato. Espolvorear con el pimentón.
8. Poner las tiras de zanahoria por encima y rociar con aceite.
9. Decorar con unos cuadraditos de pan frito.

# BROCHETAS DE POLLO Y VEGETALES...¡AL HORNO!

## INGREDIENTES (para 4 personas)

1 pechuga de pollo

12 tomates cherry (los tomates más pequeños del mundo)

12 champiñones frescos y mejor si son pequeños

1 pimiento verde o rojo o amarillo

1 calabacín

1/4 de calabaza

6 cucharadas de ketchup

3 cucharadas de miel

2 cucharadas de mostaza

2 cucharadas de semillas de ajonjolí (sésamo)

## ¿SABES LO QUE ES UNA BROCHETA?

Es una varilla de metal o de madera (son las que nosotros vamos a utilizar) en la que se ensartan trozos de alimentos para asarlos.

## UN CONSEJO:

Las brochetas terminan en punta. ¡Ten mucho cuidado con ellas!. De todas maneras es mucho mejor si un adulto corta esa puntita con la ayuda de unas tijeras.

## IMPORTANTE:

Siempre que necesites utilizar el horno, avisa a un adulto y que sea él el que se encargue de meter y sacar los alimentos. Eso sí, que utilice siempre unas manoplas para horno.





## PREPARACIÓN

1. Cortar el pollo en porciones... ¡no demasiado grandes!
2. Lavar los vegetales. Asegúrate de que a los champiñones no les queda nada de tierra.
3. Cortar el pimiento, el calabacín y la calabaza en trocitos similares en tamaño a los del pollo.
4. Con mucho cuidado y la ayuda de un adulto hay que ensartar los trocitos de pollo y los de vegetales intercalándolos para no repetirlos.

*Por ejemplo:* tomate + pollo + pimiento + calabaza + pollo + champiñón + tomate...

5. En un cuenco mezclar el ketchup, la miel, la mostaza y el sésamo.
6. Untar con una brocha esta mezcla ¡por toda la brocheta!
7. ¡Avisa a un adulto! Que encienda el horno a **190° C**. Mientras, ve poniendo las brochetas en una bandeja de horno. Cuando el horno esté caliente, meter la bandeja con las brochetas durante **10 minutos**.
8. Pasados esos **10 minutos** Sacar la bandeja y con unas pinzas dar la vuelta a las brochetas. Untar un poco más de salsa y volver a meter en el horno unos **6 ó 7 minutos** más. ¡depende de cómo te guste de tostado!

**¡DEJA QUE SE TEMPLE UN POCO Y ... A LA MESA!**

# PATATAS ASADAS

Nada más rico, calentito y sabroso en un día de invierno que una patata asada rellena con nuestros ingredientes favoritos.

## INGREDIENTES (para 4 personas)

4 patatas grandes

Sal

Aceíte de oliva

Mahonesa y tomate frito

100 g de queso rallado para gratinar

4 salchichas

Maíz

Aceítunas sin hueso

1 zanahoria rallada





## PREPARACIÓN

1. Con la ayuda de un adulto sacar la bandeja del horno, encenderlo y precalentarlo a **200° C**.
2. Lavar y secar las patatas, colocarlas en la bandeja del horno y con un palillo o un tenedor pinchar varias veces.
3. Rociarlas con aceite de oliva y echar un poquito de sal por encima.
4. Con la ayuda de un adulto meter la bandeja con las patatas en el horno precalentado durante **1 hora** o hasta que veas que la piel está oscura y crujiente. (Cuando las saques, si quieres saber si están bien hechas basta con pinchar con el palillo y si el interior está blandito es que están perfectas!!!!!!).
5. Mientras las patatas están en el horno, prepara el relleno que más te guste. Solo tienes que cortar las salchichas en pequeños trocitos y las aceitunas en rodajitas. Mézclalo con el resto de ingredientes, añade mahonesa y un poco de tomate frito si lo prefieres. Resérvalo (déjalo en un cuenco hasta que lo vayas a necesitar).
6. Con la ayuda de un adulto sacar las patatas del horno y dejar que se templen.
7. Cortar la patata a lo largo pero sin llegar a dividirla en dos.
8. Con una cucharita y sin romper la piel ve sacando la carne de la patata y júntala con la mezcla del relleno que ya has preparado.
9. Rellenar la patata con toda la mezcla y poner un poco de queso rallado para gratinar por encima.
10. Con la ayuda de un adulto gratinar durante **5 minutos** en el horno.

# PIZZA VEGETAL

## INGREDIENTES

### PARA LA MASA DE PIZZA:

250 g de *harina*, 1,5 dl (150g) de *agua* templada, 10 g de *levadura* prensada, unas gotas de *aceite de oliva* y 5 g de *sal*

También se puede comprar la masa ya hecha

---

### PARA EL RELLENO:

2 *tomates* maduros en rodajas, 300 g de *calabacín*, 1 *cebolla*, 4 *champiñones*, 1 *alcachofa*, 200 g de *queso* mozzarella o *víllalón*

---





## PREPARACIÓN

1. Disolver la levadura prensada y la sal en agua templada.
2. Formar un volcán con la harina en una superficie lisa y poner en el centro la disolución de levadura, sal y agua y unas gotas de aceite de oliva. Trabajar con los dedos hasta obtener una masa uniforme. Dejar reposar en forma de bola cubierta con film transparente en un lugar templado unos **30 minutos**.
3. Cortar los tomates y la mozzarella en lonchas.
4. Limpiar y cortar los champiñones en láminas.
5. Pelar y cortar la cebolla y el calabacín en rodajas finitas.
6. Cortar la alcachofa en gajos.
7. Trabajar un poco más la masa y dividirla en cuatro partes. Estirar con la ayuda de un rodillo cada una de las partes hasta obtener un círculo de **1/2 cm de grosor**.
8. Pinchar cada círculo de masa ligeramente con un tenedor y levantar un poco el borde para que no se derramen los elementos líquidos. Colocar en la placa del horno.
9. Cubrir cada círculo primero con el tomate, luego con el queso y repartir por encima los champiñones, alcachofa, calabacín, cebolla.
10. Introducir en el horno precalentado a **220° C** unos **15 minutos** hasta que estén doradas.





# PASTEL DE CHOCOLATE (al microondas)

## INGREDIENTES (para 6 personas)

125 g de **chocolate** (ien tableta!)

---

125 g de **mantequilla** (también puedes usar margarina ¿sabes en qué se diferencian?)\*

---

125 g de **azúcar**

---

80 g de **harina**

---

3 **huevos**

---

3 cucharadas de **leche**

---

1 cucharadita de **levadura** (en el “súper” la encontrarás en sobrecitos)

---

\*La mantequilla es la grasa de la leche y la margarina proviene de algunos aceites vegetales como el maíz, el girasol, la soja... ¡ahora ya sabes en qué se diferencian!

**EXTRA:** Un poquito más de mantequilla y harina para engrasar el molde. ¡Es imprescindible para que no se nos pegue el pastel!

**ATENCIÓN:** Como vamos a cocinar el pastel en el microondas NO podemos utilizar recipientes metálicos. Usaremos los de cristal o los de plástico especiales para el micro o mejor los más modernos de sílicona ¿los has visto? En el taller de cocina vamos a usarlos. Además a los de sílicona no hay que engrasarlos ¡son mágicos! ... ya veras!!!





## PREPARACIÓN

1. Si no usamos molde de sílicona, ya sabes lo que hay que hacer... tenemos que engrasarlo. Untamos la mantequilla por el interior del recipiente y después espolvoreamos con harina.
2. Trocear la tableta de chocolate. Lo ponemos en un cuenco. Añadir una cucharada de agua y meterlo en el microondas durante "1 minuto y 20 segundos" a máxima potencia. Recuerda, es mejor que nos ayude un adulto y no olvides ponerte la "manopla de cocina" para no quemarte.
3. Añadir la mantequilla troceada en el cuenco del chocolate y lo volvemos a meter al micro durante 15 segundos más. Lo sacamos (con cuidado) y removemos.
4. En otro recipiente vamos a juntar los huevos con el azúcar. Batir fuerte con un tenedor durante un ratito.
5. Ahora verter la leche, añadir la harina, la levadura, el huevo con el azúcar y el chocolate con la mantequilla.

### ¡LO MEZCLAMOS TODO!

6. Rellenar el molde que habíamos preparado al principio con la mezcla que hemos conseguido.
7. Con muuuucho cuidado introducir en el micro durante "6 minutos a máxima potencia". Cuando acabe, déjalo reposar 5 minutos más sin abrir el microondas. ¡Es importante!... ¡No seas impaciente!
8. Sacar del microondas, desmoldar (¡ahora verás para qué sirve engrasarlo!) y dejar enfriar.

¡¡¡ENHORABUENA, YA HAS HECHO  
TU PRIMER PASTEL!!!

# ENSALADA DE FRUTAS CON YOGUR Y MIEL

## INGREDIENTES

2 naranjas

1 pera

1 plátano

1 manzana

1 mandarina

4 fresas

1 kiwi

1 limón

2 yogures griegos

Azúcar y miel

Canela al gusto

4 nueces





## PREPARACIÓN



1. Exprimir una de las naranjas y el limón. Unir los zumos y añadir el azúcar. Disolver bien.
2. Lavar la pera y la manzana y cortarla con piel y sin corazón en gajos finos.
3. Pelar y cortar el kiwi en rodajas.
4. Lavar y cortar los fresones en rodajas.
5. Pelar la naranja y la mandarina. Separarlas en gajos.
6. Introducir las frutas troceadas en el zumo, excepto el plátano para que no se oxide y dejar macerar en un sitio fresco o en la nevera.
7. Antes de servir, incorporar el plátano troceado.
8. Disponer las frutas por grupos en una fuente y regar con el jugo de la maceración. Completar el plato con yogur griego en un lateral y espolvorear con canela.
9. Completar la decoración con unas nueces por encima y unos hilos de miel.





# DECÁLOGO DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

1. El aceite de oliva es un buen aliado para acompañar desayunos y ensaladas.
2. Come alimentos vegetales al menos cinco veces al día.
3. No te olvides de tomar pan, arroz, pasta o cereales diariamente.
4. Aprovecha los alimentos frescos de temporada para elaborar tus platos.
5. Procura no abusar del consumo de lácteos. La fruta ha de ser tu postre habitual.
6. Es recomendable que los platos de carne vayan acompañados de una guarnición de verduras y cereales.
7. Come pescado al menos 2 veces por semana. Puedes comer huevos 3 ó 4 veces a la semana.
8. El agua es la bebida más sana. Debes beber de 6 a 8 vasos de agua al día.
9. Evita ingerir bollería industrial, snacks, aperitivos, chucherías y bebidas refrescantes azucaradas.
10. Tan importante como comer bien es hacer ejercicio físico diariamente. Además, es divertido.



# MIS RECETAS FAVORITAS

Averigua cómo se cocinan tus comidas preferidas, escríbelas y poco a poco irás creando tu propio recetario.





## PREPARACIÓN

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.



  
menudopisto!  
taller de cocina

