

me  
nuda  
tierra!



# Receptari infantil






# Barretes energètiques


me  
nuda  
tierra!



De 5 a 14 anys

 Sense làctics

 Sense gluten

 Amb sèsam

## Ingredients mesures per a un grup de 12 infants

- 1 got de llavors de gira-sol
- 1 got de llavors de carabassa
- 1 got de llavors de sèsam
- ½ got de panses
- Una rajola de xocolata de garrofa
- 3 cullerades de melassa d'arròs integral o mel

## Elaboració

1. Primer torrem lleugerament les llavors per separat en una paella sense oli.
2. Les anem col·locant en un bol juntament amb les panses.
3. Ratllem la rajola de xocolata de garrofa i la disposem a sobre de les llavors.
4. En un cassó, posem les tres cullerades de melassa i la portem a ebullició sense deixar de remenar. En bullir, ho apartem i posant molta atenció, ho aboquem a sobre de la xocolata i les llavors.
5. Remenem tot bé, assegurant-nos que no quedi ni una llavor sense cobrir.
6. Mentrestant, preparem un motlle per a barretes pintant l'interior amb oli.
7. Aboquem la nostra massa i amb una cullera la repartim per tota la superfície.
8. Pintem amb oli el corró i ens assegurem de pressionar la massa perquè quedi molt cohesionada.
9. Repassem vores i cantons amb una cullera (prèviament pintada d'oli) i deixem refredar.
10. Deixem el motlle al frigorífic 1 hora o al congelador 10 minuts.
11. Desemmotllem i tallem en forma de barretes.



# Bocata volcà

me  
nuda  
tierra!



De 5 a 14 anys



Sense làctics



Amb fruits secs



Amb ou



Opció sense gluten

## Ingredients mesures per a un grup de 12 infants

12 ous

Pa integral d'espelta (tipus format motlle) 2 llesques per persona (pa sense gluten si hi ha algun alumne celíac)

Beguda d'ametlles sense sucre

Oli d'oliva verge extra que cobreixi la base de paella

Sal d'herbes

Una cabeça d'all

2 tomàquets xerri per persona

Diferents fulles de temporada: enciam, escarola, canonges, etc.

Germinat alfals

Olives sense pinyol

Vinagre de poma

Concentrat de poma

Orenga

## Elaboració

1. Fem una amanida amb tota la varietat de fulles, tomàquets i olives.
2. Preparem una maionesa sense ou amb la beguda d'ametlles. Posem la beguda d'ametlla en un got per a batidora (aproximadament 100 ml) i anem afegint l'oli, la sal i un toc de vinagre fins que quedi lligat.
3. En una paella, aboquem oli cobrint tota la base, i prepararem un ou ferrat, posant molta atenció en el procediment. És molt important controlar la temperatura de l'oli perquè no es cremi (no heu d'arribar a veure-ho fumejar). Després de cada ou, apartem la paella del foc i la deixem sobre uns estalvis, en un lloc segur.
4. Cada infant disposarà d'un plat amb la seva amanida, un altre amb el seu ou ferrat i un darrer amb dues llesques de pa.
5. Utilitzant un motlle rodó (dels de fer galetes o per emplatar) de dimensions similars a la d'un rovell d'ou, foradarem una de les llesques, deixant un cercle just al centre. Si no tens aquests motlles, pots fer un cercle amb el ganivet.
6. Per a aquesta recepta, és molt rellevant l'emplatat: anirem disposant l'amanida damunt la llesca sencera, després la maionesa i damunt l'ou ferrat.
7. Al final posarem "la tapa", la llesca amb el forat que hem fet just a sobre del rovell.

# Boles de bonítol me nuda tierra! i formatge



De 5 a 14 anys



Amb làctics



Amb gluten



Amb fruits secs



Amb peix

## Ingredients mesures per a un grup de 12 infants

600 g de sèmola de blat

Aigua (el mateix volum que de sèmola)

6 ous

3 tasses de pa ratllat

3 pots de vidre de verat o de bonítol

400 g de formatge de cabra ratllat

Orenga (al gust)

Alfàbrega fresca picada o seca (al gust)

600 g d'espínacs tendres (per a  
amanida)

24 tomàquets xerris (dos per criatura  
aproximadament)

Pinyons i panses

Sal d'herbes

Dues cullerades soperes d'oli d'oliva  
verge extra

## Ingredients Per a la vinagreta de pastanaga

400 g de pastanagues

200 ml oli oliva extra verge

1 llimona

Sal

## Elaboració

1. Coem primer la sèmola en una olla juntament amb l'aigua. Només cal que arrenqui a bullir, deixem 1 minut, apaguem el foc, tapem i deixem reposar 5 minuts. Després, ho deixem refredar en un plat.
2. Mentrestant batem els ous i hi afegim la meitat del pa ratllat.
3. Afegim la sèmola a la barreja anterior i separem en 2 masses. En una afegim el bonítol i un toc d'orenga al gust, i a l'altra, afegim el formatge més l'alfàbrega.
4. Preescalfem el forn a 180 °C.
5. Ara cal fer boletes amb les dues masses i les arrebossem amb la resta del pa ratllat.
6. En una safata de forn, col·loquem paper de forn i anem posant les boletes. Col·loquem la safata al forn i cuinem entre 20 i 30 minuts fins que quedin ben daurades.

## Elaboració

7. Ara és el moment de fer l'acompanyament. Després de netejar bé les fulles d'espínacs, saltegem en una paella amb l'oli uns quants pinyons, unes panses i, finalment, afegirem els espínacs que han de quedar semi cruixents.
8. Ratllem les pastanagues i preparem una vinagreta amb l'oli, el suc de mitja llimona, pell de llimona ratllada (només la part més externa, color groc) i sal. Per aconseguir una emulsió, ho haurem de batre amb batedora.
9. Comencem a muntar el plat segons la creativitat de cadascú: Primer l'acompanyament, els espínacs saltats, després la pastanaga amb vinagreta i uns quants tomàquets xerris.
10. Al final, traiem les boles del forn i acabem d'emplatar, amb una bola de bonítol més una altra de formatge.


# Bols de crema de taronja i macedònia de temporada


me  
nuda  
tierra!

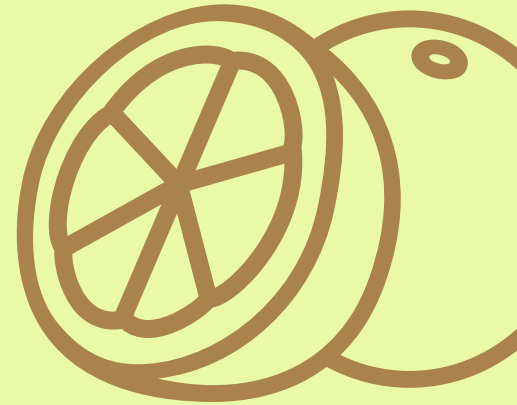


De 5 a 14 anys

0 Amb ou

 Opció sense làctics

 Sense gluten



## Ingredients mesures per a un grup de 12 infants

13 taronges

5 ous

2 gots de llet o beguda vegetal sense sucre

200 g de sucre de canya

1 branca de canyella

30 g de farina de blat de moro (tipus Maizena)

3 pomes, 3 peres, 4 plàtans, 500 g de raïm (les fruites utilitzades aniran en funció de la temporada)

1 tassa de sucre integral de canya

Aigua

1 llimona

## Elaboració

1. Primer de tot, traiem la pell d'una taronja.
2. Escalfem la llet amb la pell de la taronja i amb la canyella, quan arrenca a bullir apaguem el foc i tapem. Reservem.
3. Espremem totes les taronges, amb compte de no trencar les closques. Reservem les closques de taronja.
4. Utilitzarem  $\frac{1}{2}$  got de suc taronja i ho barrejem amb la farina de blat de moro, ben barrejat perquè no quedin grumolls.
5. Trenquem els ous, separant el rovell de les clares.
6. En un bol, batem els rovells juntament amb el sucre (si el suc és dolç, no caldrà afegir-hi el sucre), després anirem afegint el suc de taronja amb la farina barrejada.
7. Quan la llet ja està tèbia, la colem (apartarem la pell de la taronja i la canyella) i ho anirem afegint a poc a poc al bol amb la resta dels ingredients. Remenar contínuament mentre es va fent la llet fins que quedi tot ben barrejat.

## Elaboració

8. Aboquem la barreja en un cassó i ho posem a foc mitjà. Remenem constantment fins que es comenci a espessir. No ha de bullir! Començarà a espessir-se en el moment que comença a pujar el vapor en forma de fum.
9. Deixem que es temperi i aboquem dins una de les meitats de la closca de taronja reservada. Deixem refredar.

Preparem ara una figura de caramel per decorar la nostra crema.

10. Posem paper de forn sobre la taula on abocarem el caramel.
11. Hi afegim en un cassó 1 tassa de sucre, ½ tassa d'aigua i unes 4 gotes de suc de llimona. Portem a ebullició fins que canvia de color i quan observem el color de caramel ho retirem del foc.
12. Aboquem el caramel sobre el paper de forn, amb l'ajuda d'una cullera fent formes creatives. Deixem refredar.  
Ara preparem la macedònia, però primer caldrà rentar i pelar totes les fruites.
13. Espremem la llimona i ho barregem amb el suc de taronja que ens ha sobrat. Reservem.
14. Tallem les fruites molt petites a daus iguals, afegim el suc que hem reservat. Farcim l'altra meitat de les closques de taronja reservades amb la macedònia.
15. Emplatem: a cada plat, posem les dues meitats de la taronja, una amb la crema i l'altra amb la macedònia. Decorar-ho amb les formes de caramel.



# Braç de cigrons

me  
nuda  
tierra!



De 5 a 14 anys

0 Amb ou

 Sense gluten

 Sense làctics

## Ingredients mesures per a 12 infants, 3 grups de 4 infants

3 pots de cigrons cuits (d'aproximadament 700 g cadascun)	Sal d'herbes
6 porros	Una cabeça d'alls
3 pebrots vermells	1 cullerada de postres de vinagre de poma
12 ous	1 cullerada de postres de concentrat de poma
Olives sense pinyol	Glaçons de gel
100 ml beguda d'ametlles sense sucre	Oli d'oliva verge extra per fregir i cuinar les verdures
300 ml Oli d'oliva verge extra	

## Elaboració

1. Preparem ous durs, introduint-los en aigua bullent en un cassó durant 10 minuts. Perquè no es trenquin millor que estiguin a temperatura ambient. Després deixem refredar en un bol amb aigua freda per poder-los pelar.
2. Preescalfem el forn a 200 °C.
3. Rentem els pebrots i els col·loquem en una safata sobre paper de forn amb una mica d'oli d'oliva per sobre (es pot fer servir un pinzell de silicona o les mans). Fiquem la safata al forn i abaixem el foc a 180 °C durant 30 minuts. Després apaguem forn i els deixem a dins, fins a tenir la resta de la recepta preparada.
4. Rentem els porros, separem la part més blanca i ho tallem a rodanxes fines. La part verda, la deixarem pel final. En una paella sofregim el porro.
5. Pelem els ous durs. Piquem les olives, reservant-ne alguna per decorar, i els ous a daus petits.
6. Preparem la maionesa de pebrots: pelem un dels 3 pebrots del forn, en un got de batedora posem la beguda d'ametlles, els 300 ml d'oli, sal al gust, el vinagre de poma, el concentrat de poma i mig all. Batem amb batedora fins que quedi lligat.
7. Per fer el farciment del braç, barregem els porros, les olives i els ous amb una mica de la maionesa que acabem de fer.



## Elaboración

8. Per a la cobertura col·loquem els cigrons en un bol (un pot de cigrons cada 4 infants) i amb una mà de morter (o forquilla), triturem per aconseguir un puré espès.
9. Un cop tinguem tots els ingredients preparats, l'anomenada “mise en place”; anem al muntatge!
10. Es retalla uns 50 cm de paper film ecològic per grup. Es pinta la superfície amb un pinzell amb oli. A sobre posem una porció abundant de puré de cigró, ho estenem amb compte amb una espàtula untada en oli, formant un rectangle.
11. Just al centre del rectangle de cigrons, aboquem el farciment. Enrotllem la preparació des d'un dels costats més llargs del nostre rectangle, com si volguéssim segellar-ne el contingut. Anem enrotllant fins a formar una mena de braç (l'ideal seria mantenir-ho una estona en fred. Nosaltres podem avançar el procés passant un glaçó per sobre del rul·lo, mentre encara està cobert pel paper film).
12. Traiem els 2 pebrots que ens queden del forn, els pelem i tallem a tires.
13. Ara és el moment de reciclar la part verda dels porros. Posem un plat amb paper de cuina al costat del foc. Tallem la part verda dels porros a tires llargues tan fines com sigui possible. Posem una paella amb oli a escalfar abundant, quan l'oli estigui calent (sense que arribi a fumejar) fregim les tires fins que quedin lleugerament daurades, traiem i col·loquem sobre el paper de cuina del plat.
14. Retirem el nostre braç del paper film, cobrim el braç, amb l'ajuda d'un pinzell o una espàtula, amb la maionesa.
15. Decorem amb tiretes de pebrot, part verda del porro i alguna oliva a rodanxes.

# Bunyols de formatge i garrofa

me  
nuda  
tierra!



De 5 a 14 anys



Amb làctics



Amb gluten



## Ingredients mesures per a un grup de 12 infants

320 g de farina d'espelta

1 got i ½ de llet

400 g de formatge blanc crema

150 g de mantega

1 cullerada sobera rasa de llevat

1 cullerada sobera rasa de bicarbonat

Oli d'oliva verge extra

Canyella en pols

Sal

100 g de sucre de canya daurat

2 rajoles de xocolata de garrofa

Crema d'ametlles

2 cullerades soperes de mel

1 cullerada postres de cafè de cereals  
(apte per a infants)

2 cullerades soperes de mantega

Vainilla en pols

## Elaboració

1. Barregem el formatge i la mantega en un bol (han d'estar tous, fora de la nevera, si no, cal escalfar-los perquè s'estovin). Anirem afegint la llet a poc a poc.
2. Tamisem, sobre el bol anterior, la farina amb un colador, el llevat i el bicarbonat. Cobrim i deixem refredar una estona a la nevera.
3. Mentrestant prepararem el xarop de garrofa fonent la xocolata de garrofa al bany maria. Un cop fos, afegim la mel, la crema d'ametlles, el cafè de cereals i la vainilla. Ho reservem.
4. Preparem un plat o una safata amb paper de cuina. En una paella o cassó posem suficient oli per fregir i ho escalfem. Mentre fem boletes amb la massa freda, amb dues culleres i les anem tirant a l'oli calent, amb compte de no esquitxar-nos. Els daurem per tots els costats, traiem i els deixem al plat en paper de cuina.
5. Fem sucre glaç triturant-ho en un molinet elèctric (tipus cafè) o entre dos papers de forn passant per sobre un corró de pastar, fins que quedi com a pols.
6. Arrebossem els bunyols temperats amb el sucre glaç i empolvorem amb una mica de canyella molta.
7. Emplatem amb una base de xarop de xocolata de garrofa posant al damunt els nostres bunyols.




# Còctel explosiu

me  
nuda  
tierra!



De 5 a 14 anys

 Sense làctics

 Sense gluten

## Ingredients mesures per a un grup de 12 infants

200 g de maduixes

125 g de nabius

25 g de gerds (les fruites varien segons l'estació)

50 g d'arrel de gingebre

50 g d'arrel de cúrcuma

1 llimona

1 taronja

Fulles de menta

Sucre integral de canya

Aigua

Glaçons de gel

## Elaboració

1. Primer rentem totes les fruites i fulles.
2. Ratllem la pell dels cítrics després de rentar-los, reservem les ratlladures.
3. Espremem la llimona i la taronja, reservem els sucs per separat.
4. Pelem i ratllem la cúrcuma i el gingebre pressionant les ratlladures amb la mà per treure el suc. Reservem cada suc per separat.
5. En un morter, piquem primer les maduixes i les traiem, després els gerds i les traiem i finalment els nabius. Reservem cada "puré" per separat.
6. Separem les fulles de menta de les tiges. Reservem.
7. Disposem tots els ingredients en fila: els sucs, els purés de fruites, les fulles i el sucre.
8. Anem col·locant tots els ingredients dins de les coctelerses, reservant una petita part, ja que el més important aquí és poder tastar i decidir quin sabor volem aconseguir. Trobar l'equilibri de sabors és l'objectiu final.
9. Un cop tenim tots els ingredients dins de la coctelera, omplim amb aigua i glaçons de gel. Ho agitem.
10. Un cop ben agitat, només queda tastar, observar la varietat de sabors: àcid, dolç, picant i, entre el grup, decidir quin ingredient afegir per emfatitzar algun sabor que considerem que hem de rectificar.
11. Servim en un got amb una palleta de paper.

# Espaguetis amb pesto d'ametlles

me  
nuda  
tierra!

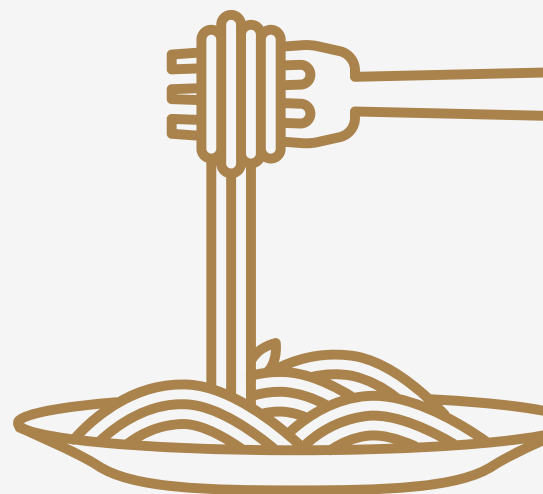


De 5 a 14 anys

 Amb fruits secs

 Sense làctics

 Opció sense gluten



## Ingredients mesures per a un grup de 12 infants

500 g espaguetis d'espelta integrals (usar sense gluten o espaguetis de carabassó cru si hi ha alumnes celíacs)

Sal marina

1 grapat d'alfàbrega fresca o seca

300 g ametlles tipus Marcona

100 g de pinyons

Oli d'oliva verge extra

1 llimona

1 gra d'all

## Elaboració

1. Escalfem l'oli sense que fumei, l'apartem del foc i afegim les ametlles i els pinyons. Les deixem reposar tapades.
2. Mentrestant, rentem l'alfàbrega i pelem l'all. Ho afegim a l'oli amb les ametlles i els pinyons.
3. Posem tot en un got de batedora, afegim sal al gust i triturarem. Rectifiquem oli dependent de la textura que ens quedi. Busquem que ens quedi semilíquid.
4. En una olla amb abundant aigua bullent, tirem els espaguetis i un grapat de sal. Coem fins que quedin ben fets. Després els coem i afegirem una mica d'oli perquè no es quedin enganxats.
5. Muntem el plat, primer els espaguetis i per sobre li aboquem el pesto.


# "Fideuà" amb allioli de pastanaga

me  
nuda  
tierra!



De 5 a 14 anys

 Sense làctics

 Opció sense gluten

## Ingredients mesures per a un grup de 12 infants

400 g de fideus fins (usar sense gluten si hi ha alumnes celíacs)

Aigua calenta (mateix volum de fideus)

Verdures de temporada variades: 3

cebes, 3 albergínies, 3 pebrots

vermells, 3 carabassons i 3

pastanagues

200 g de xampinyons

1 cabeça d'all

1 manat de julivert

Sal d'herbes

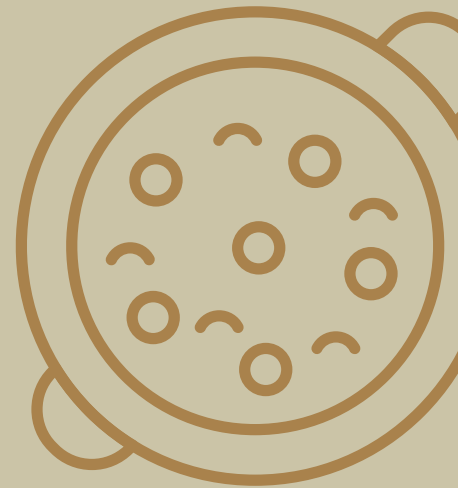
Concentrat de poma

Pebre vermell i negre

Safrà

Oli d'oliva extra verge

Vinagre balsàmic



## Ingredients Per l'allioli de pastanaga

2 pastanagues

150 g d'oli d'oliva verge extra

1 all petit

Sal al gust

## Elaboració

1. Torrem els fideus en una paella, sense oli, sense parar de remenar. Reservem.
2. Netegem i tallem: les cebes en juliana (tires molt fines), les albergínies, els carabassons i els pebrots a tires primes. Les pastanagues les tallarem amb un pelador a tires.
3. Començarem escalfant les cebes amb una base d'oli en una paella. Un cop està feta es tiren les albergínies, els pebrots, les pastanagues i els carabassons.
4. Mentrestant, preparam els xampinyons tallats petits i els deixem marinar amb un bon raig de vinagre balsàmic, mitja cabeça d'all picats molt fins, un raig de concentrat de poma, sal d'herbes, els dos pebres i un pessic de safrà (quantitat d'ingredients al gust).
5. Afegim a la paella el marinat i remenem perquè no s'enganxin les verdures.

## Elaboració



6. Mentrestant, piquem molt petit el julivert i els alls. Reservem.
7. Preparem l'allioli de pastanaga posant en un got per batre tots els ingredients. Batem fins que ens quedi una textura semblant a la d'una maionesa.
8. Un cop ben fetes les verdures afegim els fideus ja torrats, remenem i afegim l'aigua calenta, deixem coure durant 4 minuts. Hi afegim la picada d'all i julivert, tapem i deixem reposar.
9. Servim el plat amb una cullerada d'allioli al costat.

# Mandonguilles de lenties amb tallarines

me  
nuda  
tierra!



De 5 a 14 anys

-  Sense làctics
-  Opció sense gluten



## Ingredients mesures per a un grup de 12 infants

500 g de tallarines (usar sense gluten o espaguetis de carabassó cru si hi ha alumnes celíacs)	1 cabeça d'alls
500 g de tomàquets ramell	1 cullerada d'orenga
2 tasses de lenties cuites	1 cullerada d'alfàbrega
2 tasses de farina d'ametlles	1 cullerada de farigola
2 tasses de xampinyons portobello	Sal d'herbes
2 tasses de bolets	Vinagre de poma
5 cebes	Concentrat de poma
	Pebre vermell i negre
	Oli d'oliva verge extra

## Elaboració

1. Comencem encenent el forn a 180 °C.
2. Tallem els bolets molt petits, les cebes a daus i els alls picats.
3. En una paella, posem una base d'oli i fregim la ceba, hi afegim els alls, les herbes (orenga i alfàbrega) i la sal. Reservem.
4. En una altra paella fregim els bolets, i hi afegim un raig petit de vinagre, sal i pebre. Reservem.
5. Posem les lenties cuites i escorregudes en un plat i les aixafem amb una forquilla. No volem que quedi textura farinetes, deixem algunes senceres.
6. En un bol ajuntem la ceba fregida, els bolets, juntament amb les lenties i la farina d'ametlles. Ho barregem bé i comencem fent boles, no gaire grans. Han de sortir unes 24 unitats.
7. Les col·locarem en una safata per enforar i els cuinarem durant 15 minuts.
8. Mentrestant, bullirem les tallarines en una olla.

## Elaboració

I prepararem la salsa per a les mandonguilles i les tallarines:

9. Tallem les cebes a daus, també picarem uns quants alls i ratllarem els tomàquets.
10. Un cop tot a punt, posarem una paella al foc i començarem fregint la ceba, després els alls i finalment el tomàquet. Deixarem que faci xup-xup i es redueixi. Hi afegim sal, orenga i alfàbrega. Reservem.
11. Colem les tallarines un cop cuites.
12. Ja podem emplatar. Col·loquem primer un niu de tallarines, al centre una bona cullerada de sofregit de tomàquet i damunt dues mandonguilles.



# Pastís de pastanaga i pistatxos

me  
nuda  
tierra!



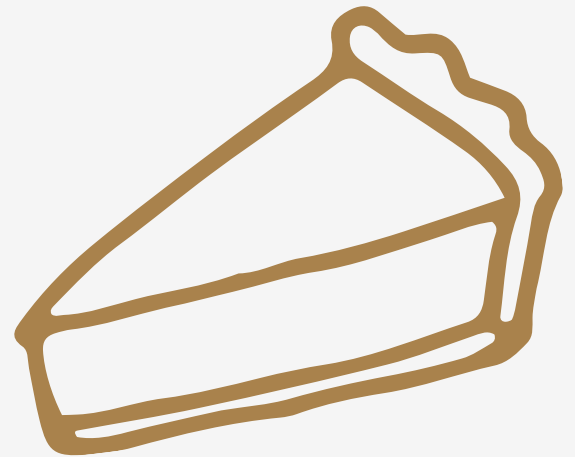
De 5 a 14 anys



Sin gluten



Opció sense làctics



## Ingredients mesures per a un grup de 12 infants

300 g de coco ratllat

350 g de sucre de canya integral

4 ous

300 g de pastanaga ratllada

150 g de farina de blat de moro

1 culleradeta de bicarbonat sòdic

200 g de pistatxos sense sal

Beguda d'ametlles sense sucre

1 rajola de xocolata de garrofa

1 taronja

1 cullerada de mantega o mantega vegetal

1 safata de gerds

## Elaboració

1. Prèviament encenem el forn a 180 °C.
2. En un bol deixem els pistatxos sense closca a remull. Reservem.
3. Preparem les pastanagues, les ratllem i les pesem.
4. En un bol, batem els 4 ous amb 250 g de sucre fins a aconseguir una crema escumosa, en aquell moment afegim la pastanaga ratllada i el coco.
5. Remenem bé els ingredients i finalment hi afegirem la farina i el bicarbonat.
6. Treballem bé la massa fins que tots els ingredients estiguin molt integrats.
7. Preparem els motlles (tipus càpsules mesura lingot). Aboquem la massa i repartim bé per tota la superfície.
8. Posem els motlles al forn, cuinem durant 30 minuts, fins a comprovar que el pastís estigui daurat i perdi la humitat.
9. Mentrestant preparem les dues cobertures: de pistatxos i de xocolata de garrofa.
10. Agafem la taronja i la ratllem. Desfem la xocolata al bany maria, juntament amb la mantega i la ratlladura de la taronja. Ho aboquem en un biberó de cuina. Reservem.

## Elaboració


11. Agafem els pistatxos, els colem i triturem amb una mica de sucre i un raig de beguda d'ametlles. Hem d'aconseguir una textura de cobertura.
12. Emplatem: primer fem un dibuix amb la xocolata desfeta al nostre plat, a continuació posem a sobre el pastís en forma de lingot i ho untem amb la cobertura de pistatxos. Finalment, per donar-li un toc de color, hi podem posar uns quants gerds.

# Pastissets de farina de cigrons i "crema de formatge" d'ametlles

me  
nuda  
tierra!



De 5 a 14 anys

 Amb fruits secs

 Sense làctics

 Sense gluten



## Ingredients mesures per a un grup de 12 infants

450 g de farina de cigró

Aigua, el doble de volum

Oli d'oliva verge extra

Sal d'herbes

2 pebrots vermells

2 pebrots verds

6 pastanagues (les verdures es modifiquen segons l'estació)

1 ceba

3 alls

1 pot d'olives sense pinyol

1 tassa i 1/2 d'ametlles

Beguda d'ametlles sense sucre

1 llimona

3 cullerades de llevat nutricional

Orenga

All deshidratat

## Elaboració

1. Encenem el forn a 220 °C.
2. En un bol deixem les ametlles en remull. Reservem per a després.
3. En un altre bol, posem la farina de cigró, el doble d'aigua, cinc cullerades d'oli, sal i pebre. Amb una batedora manual remenem fins que no hi hagi cap grumoll. Deixem reposar.
4. Netegem i tallem les verdures molt petites: cebes i pebrots. Piquem els alls. Preparem una paella amb una mica d'oli i fregim les verdures. Comencem primer per les cebes, després afegim els alls i finalment els pebrots. Deixem coure una estona tapant la paella. No cal que quedin toves, podem deixar-les una mica cruixents.
5. Un cop tenim les verdures, les afegim a la massa de cigrons.
6. Preparem uns motlles (tipus motlle de magdalenes o similar), els pintem amb oli i una mica de farina de cigró. Aboquem la massa als motlles i cap al forn!

## Elaboració

7. Ho deixem coure uns 15 minuts i mentrestant preparem la crema de formatge d'ametlles. Recuperem les ametlles remullades, les colem perquè no hi quedi res d'aigua. Espremem la llimona, necessitem el suc.
8. En un got per batre posem les ametlles, una cullerada d'all deshidratat, 3 cullerades de llevat nutricional, sal, una cullerada d'orenga, una mica de suc de llimona i ho batem tot junt. Com que busquem una textura crema, anirem afegint un raig de beguda d'ametlles, fins a aconseguir la densitat adequada.
9. Finalment, tallarem les pastanagues a tires gruixudes, ja que les utilitzarem com a snack per menjar-nos la “crema de formatge”.
10. Ara ja podem emplatar: col·loquem el pastisset en un costat del plat, en un bol petit hi posem una porció de “crema de formatge” amb uns quants palets de pastanaga a sobre. Fem una pluja d'orenga per unificar tot el conjunt.

# Quallada de plàtan amb batut de fruites

me  
nuda  
tierra!



De 5 a 14 anys

○ Amb ou

⓪ Opció sense làctics

ⓧ Opció sense gluten



## Ingredients mesures per a un grup de 12 infants

250 g de pa de motlle (usar pa sense gluten si hi ha alumnes celíacs)

2 l de llet o beguda vegetal

8 ous

13 plàtans madurs

30 g de mantega o mantega vegetal

100 g de sucre integral de canya

12 taronges

3 iogurts tipus grec de llet o vegetals

Mel

Fulles de menta

## Elaboració

1. Primer de tot, encenem el forn a 180 °C.
2. Preparem els motlles. Proposem càpsules individuals tipus lingot, però també en serveixen d'altres com els de fer flams.
3. Untem els motlles amb una mica de mantega i els empolvorem amb sucre.
4. Trenquem el pa a trossos i el posem en un bol gran, tot seguit aboquem 1 litre de llet, 100 g de sucre i els 8 ous trencats.
5. Ho triturarem tot amb una batedora, fins que quedi tot molt integrat. Ho deixem reposar.
6. Pelem els 6 plàtans i els tallem a rodanxes, els repartim entre els motlles i tot seguit aboquem la massa reposada.
7. Posem els motlles dins una safata amb aigua, perquè s'enfornen al bany maria, durant 20-25 min. Deixem refredar.
8. Mentrestant preparem el batut: pelem i tallem els plàtans a rodanxes i els posem en un got per batre.
9. Partim les taronges i les espremем. Afegim el suc de taronja al got juntament amb els plàtans
10. Hi afegim els iogurts, la llet, una mica de mel i ho batem tot junt.
11. Ho servim en uns gots amb una fulla de menta per sobre.
12. Desemmotllem la quallada i emplatem en un plat, al costat hi posem el batut. Decorem amb unes fulles de menta.



# Ratolins de mill amb salsa de mongetes

me  
nuda  
tierra!



De 5 a 14 anys



Sense làctics



Amb fruits secs



Amb ou



Opció sense gluten

## Ingredients mesures per a un grup de 12 infants

400 g de mill

200 g de pipes de gira-sol

1 pot de mongetes cuites

6 pastanagues

3 cebes

2 porros

3 pots d'olives verdes sense pinyol

Nou moscada

Sal marina

Pa ratllat (usar sense gluten si hi ha alumnes celíacs)

3 ous

Oli d'oliva verge extra

Crema d'avellana

Concentrat de poma

1 all

Comí

## Elaboració

1. Rentem amb compte el mill amb aigua freda, dins un colador. Posem una olla al foc amb aigua i sal. Quan comenci a bullir aboquem el mill, tapem l'olla i deixem coure uns 25 minuts.
2. Tallem les cebes a la juliana, els porros a rodanxes fines i les pastanagues a daus petits.
3. Comencem a coure les cebes en una cassola amb una base d'oli. La confitem i afegim els porros primer i després les pastanagues. Ho treballem una estona i salem. Hi afegim una cullerada d'aigua i ho tapem. No cal que la verdura quedi gaire tova. La traiem del foc i aboquem en un bol juntament amb el mill.
4. Torrem lleugerament les pipes de gira-sol al forn o en una paella sense oli. Tallem molt petites les olives i afegim les pipes i les olives a la massa. Ratllem nou moscada i rectificuem de sal.
5. Formem amb les mans (una mica mullades) les croquetes, no gaire petites. En un bol batem els ous i, en un altre, tindrem el pa ratllat.

## Elaboració

6. Fregim les croquetes amb oli calent: primer les passem per l'ou i després les arrebossem amb el pa ratllat i fregim. Hem de tenir preparada una safata amb paper de cuina per absorbir l'excés d'oli.
7. Per fer la salsa de mongetes, només cal preparar un got de batedora amb les mongetes, la crema d'avellana, l'all, el suc de llimona, el concentrat de poma, el comí, la sal i triturar-ho tot. Haurem d'anar afegint aigua fins que ens quedi una consistència semilíquida.
8. Per emplatar, prepararem unes rodanxes primes de pastanaga que faran d'orelles i una tira fina de la part verda del porro fregida, que farà de cua. Posem a cada plat una base de salsa i damunt els ratolins croqueta.

# Tomàquets farcits de fals arròs vermell

me  
nuda  
tierra!



De 5 a 14 anys



Amb fruits secs



Amb làctics



Sense gluten



## Ingredients mesures per a un grup de 12 infants

500 g d'arròs integral llarg

12 tomàquets grossos per a amanida

300 g de formatge fresc de cabra

500 g de tomàquets tipus ramell

450 g de nous pelades

3 cogombres

Concentrat de poma

1 cabeça d'all

1 manat de ceba tendra

Alfàbrega fresca

Menta fresca

Oli d'oliva verge extra

Sal d'herbes

## Elaboració

1. Primer posem a coure l'arròs durant 30min.
2. Rentem bé els tomàquets d'amanida i els tallem la part de dalt, per poder obrir el tomàquet, buidar-lo i més tard omplir-lo. Ho salem per dins i girem perquè s'escorri bé.
3. Mentrestant, preparem allò que necessitarem per barrejar amb l'arròs: pelem i tallem els cogombres i les cebes tendres a daus molt petits.
4. Per donar a la nostra recepta un punt més refrescant, picarem les fulles de menta i alfàbrega fresques.
5. També farem el mateix amb el formatge fresc, a quadradets petits.
6. Ho reservem tot i preparem la salsa vermella, que ens donarà el color vermell al nostre arròs.
7. Agafem els tomàquets de ramell molt nets i, sencers amb pell, els col·loquem en un got per batre, juntament amb un gra d'all, sal d'herbes, un raig de concentrat de poma i la meitat de volum d'oli d'oliva. Batem. Gràcies a l'emulsió, ens quedarà una mena de maionesa vermella. Reservem.
8. Agafem ara unes quantes fulles d'alfàbrega i menta i, juntament amb una mica de sal i oli, farem un oli verd. Només caldrà triturar-ho tot junt. Reservem en un biberó de cuina.
9. Un cop l'arròs estigui cuit, el colem i refredem amb una bona dutxa d'aigua freda. Ens assegurem que estigui ben escorregut.



## Elaboració

10. En un bol gran, ajuntem tots els ingredients tallats petits, més l'arròs fred i sec. Ho barregem i hi afegim la maionesa de tomàquet. El seguim barrejant.
11. Agafem els tomàquets buits i els omplim
12. Emplatem i posem el nostre tomàquet, el tapem amb el barret, i amb l'ajuda del biberó d'oli verd, farem uns tocs creatius per sobre.





# Flors d'espelta



De 5 a 14 anys

0 Amb ous

 Opció sense làctics

 Opció sense gluten

## Ingredients mesures per a un grup de 12 infants

6 ous

600 g de farina d'espelta o farina de civada sense gluten

360 g sucre integral de canya

300 ml llet de vaca o beguda vegetal

300 ml oli d'oliva verge extra

Cartolines, plantilla fulla i escuradents de punxa

Anís molt

Bicarbonat

Mel

Llavors variades (rosella, girasol, lli, etc.)

Panses

## Elaboració

1. Prèviament encenem el forn a 180 °C.
2. En un bol comencem trencant els ous, els batem i hi afegim el sucre. Continuem batent enèrgicament fins que el color de la barreja quedi més clar. En pastisseria diuen a aquesta acció “blanquejar”. Ens adonarem perquè fa com una escuma i també veurem com la barreja creix de volum.
3. Després seguim afegint-hi els ingredients líquids, primer l'oli i en acabat la llet, batem i reservem.
4. En un altre bol, barregem els ingredients secs. Primer la farina, que passarem per un colador amb paciència perquè no ens quedi cap grumoll. Més tard hi podem afegir la resta: una cullerada de bicarbonat i una culleradeta d'anís en pols.
5. És el moment de passar el bol dels secs al bol dels humits. Anem abocant a poc a poc la farina i ho anem barrejant amb compte.
6. Un cop tenim la massa a punt, la passem a uns biberons de cuina per facilitar el muntatge.
7. Preparem els motlles de “mini magdalenes” (utilitzarem també càpsules de paper dins dels motlles per facilitar l'extracció) i aboquem la massa dels pastissos dins de cadascun.
8. Els posem en una safata de forn i enforenem.

## Elaboración



9. Mentrestant, preparem la presentació del plat: Agafem una cartolina de color verd i dibuixem, amb l'ajuda d'una plantilla, una fulla i la retallem.
10. Fem la prova de l'escuradents per comprovar que el pastisset estigui ben cuinat per dins. Si l'escuradents surt net... ja estan fets!
11. Els traiem del forn amb molt de compte de no cremar-nos, ho deixem refredar una estona i ja podrem extreure el pastisset del motlle.
12. Ara ve el muntatge final. Primer agafem un escuradents de punxa (dels llargs) i clavem un parell de panses (ens serviran de topall) després clavem la fulla i finalment el pastisset. Amb l'ajuda d'un pinzell, pintem el pastís amb una mica de mel per sobre. Empolvorem per sobre unes quantes llavors, que gràcies a la mel quedaran enganxades.

# Llengües de gat amb batut de fruites

me  
nuda  
tierra!



De 5 a 14 anys

 Amb gluten  
 Amb làctics



## Ingredients mesures per a un grup de 12 infants

140 g de farina

120 g de mantega

4 ous

120 g de sucre de llustre

3 plàtans

500 g de maduixes

3 iogurts

## Elaboració

1. Prèviament encenem el forn a 180 °C
2. En un bol posem primer la mantega tova, hi afegim el sucre de llustre i barregem bé amb una batedora de mà.
3. Trenquem els ous i separem les clares dels rovells. Només necessitem les clares, que anirem afegint al bol una per una, sense deixar de batre. Finalment, aboquem la farina (que abans haurem colat per treure possibles grumolls) i quan la massa estigui ben lligada, la posem en un biberó de cuina.
4. Folrem la safata del forn amb paper antiadherent, per coure. Amb l'ajuda del biberó farem unes tiretes de massa d'un dit de gruix, deixant espai entre elles (perquè la massa creixerà). Ho deixem coure aproximadament 10 minuts o fins que la massa tingui les vores daurades.
5. Les deixarem refredar (quan estan calents estan toves i quan es refreden s'endureixen).
6. Mentre les llengües es couen, preparem el batut de fruites.
7. Netegem bé les maduixes, li traiem la tija i les tallem en daus.
8. Pelem el plàtan i el tallem a trossos.
9. En un got per batre, afegim la fruita tallada i la batem amb una batedora. Hi afegim el iogurt i seguim batent fins que ens quedi un color homogeni.
10. Preparem els gots i aboquem el batut. Ho decorem amb un escuradents de punxa curt on haurem clavat una maduixa.
11. Servirem les llengües de gat a una banda del plat i a l'altra, el batut.

# Pastís de fajol

## amb melmelada de pastanaga i cobertura de mató i nous



De 5 a 14 anys



Amb fruits secs



Amb làctics



Amb ou



Sense gluten



### Ingredients mesures per a un grup de 12 infants

200 g farina de fajol  
150 g sucre de canya  
100 g de mantega  
60 g llet

3 ous  
½ culleradeta de llevat químic  
½ culleradeta bicarbonat  
1 pessic de sal

### Ingredients Per a la melmelada

300 g de pastanaga  
250 g de sucre de canya daurat  
25 g d'arrel de gingebre  
1 llimona

### Ingredients Per a la cobertura

300 g de mató o formatge crema  
100 g de mantega  
80 g de sucre de llustre  
Nous pelades

## Elaboració

1. Primer encenem el forn a 180 °C.
2. Comencem bullint les pastanagues tallades a trossos gruixuts.
3. Trenquem els ous, separem les clares i les muntem a punt de neu.
4. En un altre bol, barregem la mantega (ha d'estar tova) juntament amb el sucre. Cal remoure una bona estona perquè quedi ben muntat.
5. Afegim a la mantega els rovells d'ou a poc a poc i seguim remenant.
6. En un altre bol ajuntem els ingredients secs: passem la farina per un colador (perquè no ens quedin grumolls), el llevat i el bicarbonat.
7. Ara afegim la farina al bol de la mantega i, a poc a poc, seguim remenant, fins a aconseguir una massa cremosa.
8. Finalment, afegim amb compte les clares muntades. Ho farem amb una espàtula, remenant de baix cap a dalt, evitant que baixi gaire de volum.

## Elaboració

9. Preparem uns motlles en forma de lingots, els pintem amb oli i els empolvorem amb farina. Aboquem la massa.
10. Ho enforenem 30 minuts o fins que, en punxar amb un escuradents, aquest surti net.
11. Mentrestant, colem els trossos de pastanaga bullits i els tornem a posar al foc, juntament amb el sucre, una mica de suc de llimona i un raig de suc d'arrel de gingebre. Remenem fins que el sucre es desfaci i deixem que es faci la mermelada a foc mitjà-baix.
12. És el moment de preparar la cobertura del pastís: en un bol batem la mantega molt tova juntament amb el mató i el sucre per llustrar. Ha de quedar una crema molt ben treballada. Per a una bona presentació, la introduïrem dins una màniga pastissera. Ho reservem pel final.
13. Comprovem que el pastís estigui ben fet (punxant un escuradents), el traiem del forn i desemmotllem. Comprovem que la mermelada ja estigui feta, la batem perquè ens quedi textura fina (traïem una cullerada i la col·loquem en un plat, deixem que es refredi i observem si està prou espessa).
14. I ja és hora de fer tot el muntatge! Tallem el pastís en horitzontal, l'untem de mermelada de pastanaga, tornem a muntar el pastís. I amb la màniga pastissera fem unes quantes decoracions creatives per sobre amb la crema de mató. I ho culminem amb unes nous.




# Empedrat amb bonítol

me  
nuda  
tierra!



De 5 a 14 anys

 Amb peix

 Amb ou

 Sense làctics

 Sense gluten

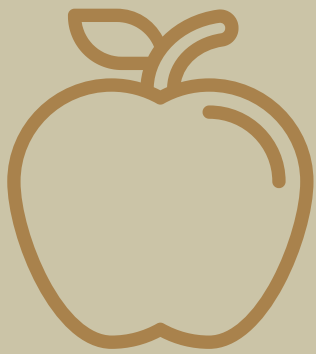
## Ingredients mesures per a un grup de 12 infants

2 pots d'aproximadament 700 g de mongetes blanques cuites  
3 pots de vidre de verat o bonítol en oli d'oliva  
6 ous  
6 tomàquets d'amanida  
1 pebrot vermell

1 pebrot verd  
2 pots d'olives sense pinyol  
2 cebes tendres  
Oli, sal i vinagre de poma  
Mel  
Orenga seca  
Julivert

## Elaboració

1. En primer lloc, posem els ous en aigua bullent durant 10 minuts fins que estiguin durs. Transcorregut el temps, els posarem en un bol amb aigua freda per pelar-los.
2. Netegem bé les verdures i les tallem a daus molt petits: tomàquets, cebes, pebrots.
3. Les olives també les tallarem petites.
4. Obrim els pots de mongetes i esbandim bé les mongetes amb l'ajuda d'un colador amb aigua i les deixem que s'escorrin.
5. Mentrestant, obrim els pots i separem l'oli del peix. Reservem l'oli i el peix.
6. Fem una vinagreta! En un bol hi afegim: l'oli d'oliva del peix (i una mica més si ens cal), vinagre de poma, sal i una mica de mel, batem fins que s'emulsioni. Reservem.
7. Pelem els ous i els tallem petits.
8. En un bol gran, barregem amb cura les verdures, les olives, el bonítol, els ous i les mongetes i remenem suaument perquè no es trenquin. Hi afegim la vinagreta i una mica d'orenga. Tornem a remoure amb compte.
9. Emplatem amb un cèrcol d'emplatar, si en tenim. Col·loquem el cercle al mig d'un plat i posem una ració a dins, a poc a poc retirem el cercle.
10. Finalment, piquem una mica de julivert i empolvorem per sobre.



# Poma al forn amb sorpresa


me  
hüda  
tierra!



De 5 a 14 anys

 Amb fruits secs

 Sense làctics

 Sense gluten

## Ingredients mesures per a un grup de 12 infants

12 pomes tipus Golden madura

200 g d'ametlles picades o altres fruits secs picats al gust

150 g d'orellanes picades, panses o les fruites deshidratades que vulguem

100 g de concentrat de poma

Fulles de menta

Canyella molta al gust

## Elaboració

1. Encenem el forn a 180 °C per escalfar-lo.
2. Netegem les pomes i, amb l'ajuda d'un buidador de pomes, fem un forat al centre de la poma. Reservem.
3. En un bol barregem els fruits secs, les orellanes o fruites que s'hagin triat, el concentrat de poma i la canyella molta al gust.
4. S'omplen les pomes amb la barreja anterior.
5. Posem les pomes en una safata per anar al forn i afegim un dit d'aigua a la safata perquè hi hagi una mica d'humitat i les fiquem al forn durant 25 minuts o fins que les pomes comencen a daurar-se.
6. Traiem les pomes del forn, col·loquem cada poma en un plat i decorem amb fulles de menta i podem empolvorar amb canyella per sobre.





Visita la  
nostra  
web

[menudatierra.eco](http://menudatierra.eco)



LIFE HEALTHY PLANET DIET está cofinanciado con fondos de la Unión Europea a través del Programa LIFE (LIFE 20/NGO4GD/ES/0003)