

RECOMENDACIONES DE LOS DUENDES ACOMPAÑANTES

PARA MARCAR EL RITMO SEMANAL

RECETAS DE LOS ALMUERZOS DE CADA DIA DE LA SEMANA

LUNES: ARROZ CON LECHE

INGREDIENTES (PARA 6 PERSONAS)

- 1 litro de bebida de arroz
- 200 gr. de arroz integral
- Una cucharada de azúcar, ya que la leche de arroz es ya dulce.
- La piel de ½ limón
- 1 rama de canela
- 1 vaina de vainilla (opcional)



PREPARACIÓN

1. Limpiamos el arroz para quitarle el almidón. Lo lavaremos bajo el grifo hasta que el agua salga clara.
2. Vertemos la bebida de arroz en un cazo, añadimos el arroz, la rama de canela, la piel de limón y la vaina de vainilla abierta. Dejamos cocinar a fuego bajo-medio durante unos 40-45 minutos.
3. Pasado este tiempo, si vemos que el arroz ya empieza a presentar una textura melosa, le añadimos el azúcar (de lo contrario, dejaremos cocinar el arroz un poco más) y dejamos al fuego 10 minutos más, o el tiempo necesario hasta que reduzca casi del todo el líquido que queda.
4. Cuando el arroz con leche esté listo. Le retiramos la rama de canela, la piel del limón y la vaina de vainilla. Servimos caliente o frío con un poco de canela en polvo y le añadimos un poquito de leche.

MARTES:

- EN MATERNAL:

AVENA

INGREDIENTES

- Avena
- Leche de avena
- Miel
- Canela en polvo



PREPARACIÓN

Tostamos los copos de avena en un cazo hasta que empiece a oler (ojo que de empezar a oler a quemarse van segundos) que separaremos del fuego.

En otro cazo ponemos la leche a calentar.

Añadimos la miel y encima de ella la canela en polvo. Mezclamos bien con los copos tostados.

Ponemos otra vez al fuego y añadimos la leche de avena ya caliente. La dejamos hervir un rato, removiendo de vez en cuando, hasta se forme una pasta. En ese momento ya está lista para servir en los cuencos.

Podéis ir añadiendo al leche poco a poco hasta encontrar el punto de espesura que más os guste.

- EN INFANTIL:

MACEDONIA DE FRUTA

INGREDIENTES

- Fruta del tiempo.

PREPARACIÓN

Se pela la fruta, se trocea y se mezcla en un cuenco, se puede acompañar con zumo de naranja.

MIÉRCOLES: MIJO

(En el aula solíamos poner Mijo Hinchado Bio-El Granero Integral y le añadíamos leche de Avena)

MIJO COCINADO CON LECHE DE AVENA O DE ARROZ

INGREDIENTES

- Mijo (para dos personas, se utiliza la medida de un vaso pequeño)
- Leche de avena o de arroz (un vaso por persona)
- 1 ramita de canela.
- La piel del limón, un trocito sin la parte blanca, también se puede sustituir y ponerle de naranja.
- Opcional añadir un poco de pasas.



PREPARACIÓN

1. Lavamos el mijo muy bien hasta que el agua quede clara
2. Ponemos una medida de mijo por cada dos o tres de agua a cocer, con la canela y el limón. En el momento que hierva, lo dejamos unos 12 minutos a fuego lento.
3. Transcurridos los 10 min, el mijo se queda hinchado y sin agua, y es el momento de añadir la leche de avena y calentaremos un poco.
4. Servimos en un cuenco y si queremos podemos añadir unas pocas pasas.

OTRA OPCIÓN TORTITAS DULCES DE MIJO Y PLÁTANO.

INGREDIENTES

- ½ taza de mijo ecológico.
- Canela.
- 1 y ½ tazas de leche vegetal.
- Extracto de vainilla.
- 1 plátano.
- Un chorrito de limón.
- Sirope de ágave u otro edulcorante.
- 1 puñadito de nueces o pasas.
- 1 puñadito de arándanos secos.
- Aceite para engrasar en papel del horno.

PREPARACIÓN

1. En un cazo echa canela molida y el mijo, lavado previamente. Puedes omitir este paso poniendo un palo de canela a cocer posteriormente. Deja que se tueste un poco. Incorpora la leche vegetal (ejemplo de avena). Añade un poco de extracto de vainilla. Deja que cueza hasta que el mijo absorba toda la leche vegetal y esté bien cocido, un poco más de 15 minutos.
2. Corta un plátano grande y aplástalo con un tenedor. Añade más canela y un chorrito de limón para que no se oxide el plátano. Mezcla el mijo cocido con el plátano, los arándanos secos, las nueces o pasas y el sirope de ágave.
3. Incorporamos el endulzante al gusto, depende del punto del plátano, de la leche vegetal... así que mejor no pasarse. Mezcla todo bien.

4. Separa en cuatro porciones, haz bolas y ponla en un papel de horno engrasado con aceite. Aplasta cada bola y dale forma de tortita. Mételas en el horno unos 30 minutos a 200 grados. Deja enfriar y listo.

JUEVES: El pan que el jueves han hecho.

Con tomate rallado, aceite y sal les encanta!!!



VIERNES: YOGURT CON MUESLI

RECETA DEL MUESLI CASERO

INGREDIENTES

- 200gr de avena.
- 140gr de frutos secos y fruta deshidratada
- 2 cucharadas de miel.
- 1 cucharada aceite de coco
- 1 cucharada de canela

PREPARACIÓN

1. Pre calentamos el horno a 180°C.
2. Mezclamos en un bol la avena, la canela y los frutos secos picados.
3. En un cazo o cazuela pequeña ponemos a calentar un vaso de agua y derretimos la miel y el aceite de coco. Cuando esté completamente derretido añadimos los ingredientes secos y mezclamos bien hasta que toda la avena esté empapada.
4. Esparcimos sobre un recipiente para el horno y horneamos a 200° durante 20 minutos.
5. Pasado este tiempo, sacamos, revolvemos con una cuchara de madera y añadimos las pasas.
6. Horneamos otros 20 minutos.
7. Sacamos y lo dejamos enfriar antes de guardarlo en un bote cerrado para que se conserve mejor.



LOS DUENDES LOS **SÁBADOS** ALMUERZAN MAIZ Y LOS **DOMINGOS** TRIGO

