



CENTRO EDUCATIVO CONEET

Menu

RECETAS COOKING PREESCOLAR

MISS ERIKA B. SONI ESCAMILLA

COOKING

2013 - 2014

COCKTAIL DE FRUTAS

Ingredientes:

- plátanos
- naranjas en gajos sin cascara
- piña en almíbar
- kiwi
- manzana
- uvas
- peras
- sandía
- miel
- nuez picada

PREPARACION:

1. Cortar las manzanas, plátanos, kiwis, y peras en rodajas.
2. Cortar las uvas por la mitad.
3. Cortar en cuadritos la sandía
4. Colocar los ingredientes restante y los anteriores en un platon
5. Formar figuras y objetos con las frutas, decorar con nuez.
6. Agregar miel.

Tostadas de pollo y verduras

Ingredientes:

- col verde
- zanahoria
- cilantro
- vinagre
- aceite de oliva
- sal
- crutones
- Pechuga de pollo
- Cacahuates
- Tostadas

PREPARACION:

1. Rebanar la col previamente remojada en agua caliente.
2. Rallar la zanahoria y picar finamente el cilantro.
3. Deshebrar el pollo.
4. Mezclar todos los ingredientes, agregar los cacahuates, aceite de oliva, vinagre y sal.
5. Al servir agregar unos crutones.

Pollo al queso

Ingredientes:

- Manzanas amarillas y rojas
- pasas
- pepino
- pollo asado frío
- queso manchego
- jitomates cherry
- limón

Salsa:

- aceite
- mostaza
- sal y pimienta
- crema

PREPARACION:

1. Cortar las manzanas con todo y cascara en cuadritos rociarlas con jugo de limón para evitar su oxidación.
2. Quitar la cáscara al pepino y cortar en cuadros al igual que el queso manchego.
3. Cortar los jitomates a la mitad.
4. Mezclar todos los ingredientes.
5. Para hacer la salsa mezclar la crema, un poco de mostaza y aceite, agregar sal y pimienta al gusto.
6. Servir la pasta y aderezar con la salsa.

MOLLETES

Ingredientes

- Frijoles refritos
- Queso doble crema
- Queso panela
- Jitomate
- Bolillos miniatura

PREPARACION:

1. Cortar los bolillos por la mitad y quitarles el migajón.
2. Rallar el queso panela y doble crema.
3. Cortar los jitomates en cuadritos.
4. Untar los frijoles a los bolillos, agregar queso y jitomate.

Pasta fría con jamón y piña

Ingredientes:

- aceite de oliva extra virgen
- rebanadas gruesas de jamón de pavo
- pimienta
- albahaca
- tomates cherry
- piña en almíbar
- pasta pequeña cocida en agua con sal

PREPARACION:

1. Mezclar la pasta con el jamón cortado en cubitos.
2. Picar finamente el albahaca.
3. Cortar los jitomates por la mitad y la piña en cuadritos.
4. Mezclar todo agregar aceite y pimienta al gusto.

SURIMI A LA MEXICANA

Ingredientes:

- Naranja
- Surimi
- Jitomate
- Cilantro
- Limón
- Orégano
- Aceite de oliva
- Galletas Saladas

PREPARACION:

6. Cortar el surimi y jitomate en cuadros.
7. Cortar el cilantro finamente.
8. Mezclar estos ingredientes con el jugo de limón y jugo de naranja.
9. Agregar el orégano y aceite de oliva.
10. Servir acompañado de galletas saladas.