

Receptari
Master Candy
Saludable

Aquesta publicació ha sigut realitzada dins del projecte: **Alimentar és educar: construir nous models d'alimentació escolar** amb el recolzament finançer de la Generalitat Valenciana. El contingut d'aquesta publicació és responsabilitat exclusiva de **Justícia Alimentària** i no reflecteix necessàriament l'opinió de la Generalitat Valenciana.



**GENERALITAT
VALENCIANA**

Conselleria de Agricultura,
Desarrollo Rural, Emergència
Climàtica y Transició Ecològica



**GENERALITAT
VALENCIANA**

Conselleria de Participació,
Transparència, Cooperació
i Qualitat Democràtica





INTRODUCCIÓ **Receptari** ***master candy*** **saludable**

Vivim en un entorn obesogènic on el món que ens envolta ens impulsa a prendre decisions alimentàries que afecten directament a la nostra salut a través de la publicitat, dels reclams, les imatges publicitàries, els regals...La obesitat i el sobrepès infantil són un problema de salut pública que en el nostre territori arriba a nivells molt preocupants: suposa que 1 de cada 3 infants de entre 12 i 14 anys presenta excés de pes, mentre que el grau d'afectació es del 25% en xiquets i xiquetes de 6 anys d'edat, segons les últimes dades de la Fulla de Seguiment Infantil de la Conselleria de sanitat.

Consumim molt més sucre del que està recomanat: segons l'informe de consum de 2016, la població espanyola consumeix 111,2 g de sucre diaris, quan el màxim marcat per la OMS és de 25 g al dia; això vol dir que consumim 4,5 vegades més del que ens recomanen les autoritats sanitàries. Pel contrari, consumim 226 g de verdura diaris, quan hauria de ser 600 g, i de fruita 270 g. quan hauríem d'arribar a 500 g.

El sucre refinat es troba en multitud de productes de la indústria alimentària: llepolies, begudes refrescants, brioixeria, pans de motlle, salses preparades, cereals de desdjuní, conserves...el consum excessiu de sucres té greus conseqüències per a la salut:

- Afecta als ossos, ja que afavoreix l'excreció urinària de calci i els debilita contribuint a la osteoporosi
- Promou infeccions i ens fa més propenses a partir-les
- Genera canvis en els estats d'ànim i híper-excitació
- Facilita la caries dental
- Al ser molt calòrics afavoreix l'excés de pes i l'increment de grassa corporal

Des de les escoles podem fer moltes coses per combatre aquesta problemàtica. Prohibir la distribució de llepolies a les aules, fer campanyes de conscienciació al voltant de la problemàtica del sucre, limitar els postres ensucrats en els menjadors escolars, promoure festes escolars sense begudes ensucrades, declarar-nos una escola lliure de sucres, i mil accions que puguin contribuir a posar fre a aquesta tendència, i on l'escola pública deuria ser un referent.

4 Des del programa Alimentar és Educar, portem anys treballant amb les AFAS i les comunitats educatives de les escoles valencianes per promoure un model d'alimentació escolar més sostenible i saludable. Hem fet escoles de formació per a les famílies, tallers de cuina de temporada, visites a experiències agroecològiques, hem promogut criteris per fomentar menjadors escolars més sostenibles, hem treballat amb les empreses de restauració col·lectiva, amb les comissions de menjador...

Aquest receptari de postres saludables és un dels resultats d'aquest treball i s'ha pogut fer gracies a la col·laboració i la participació de les famílies del CEIP Manuel Gonzalez Martí de Banifaraig. Per desenvolupar aquesta idea vam començar amb el llançament d'uns vídeos de promoció per donar visibilitat als actors que tenen que veure amb el menjador escolar (equips de cuina, equips de monitoratge i membres de la comissió de menjador de l'AFA), la base promotora que ha generat aquest concurs de receptes on posem en valor que es poden acabar els àpats d'una manera més saludable, reduint o eliminant el contingut de sucres afegits de les nostres preparacions, donant molta presència a les fruites de temporada i aconseguint fugir de les opcions ensucrades que ens proposa la indústria alimentària.

Per que podem endolcir-nos la vida d'un altra manera, sense comprometre la nostra salut i la del planeta!

Gaudiu molt del receptari MASTER CANDY SALUDABLE i ara a posar les mans a la massa i a provar totes aquestes meravelloses receptes!!!

Sumari

- Vasitos de Tiramisú, **6**
- *Pancakes* d'avena saludables, **7**
- Helado de fresas, **8**
- Tarta mousse de taronja sanguina, **9**
- *Brownie* de plátano sin azúcar, **10**
- Granizado de limón y fresas, **11**
- *Mug cake* saludable al microondas, **12**
- Tortitas saludables, **13**
- *Donuts* saludables, **14**
- Polos de plátano saludables, **15**
- Trufes de garrofa, **16**
- Flam d'avellanes, **17**
- Crema de poma lleugera, **18**
- Peres al vi amb mel, **19**
- Batut de poma i pinya, **20**
- Batut de iogurt i canyella, **21**
- *Mug cake*, **22**
- Polos de *petit suisse* de fresa, **23**
- Gelat de platan i mango, **24**
- *Donuts crunchy!*, **25**
- Rocas de chocolate saludable, **26**
- Flan de plátano sin azúcar al microondas, **27**
- *Mousse de xocolat* sense sucre, **28**
- Boles de carlota i coco, **29**
- Sorbete de piña y sumo de mandarina, **30**
- Helado de fresa y yogur, **31**

Vasitos de Tiramisú



6

Ingredientes

- Yogur griego natural (6 unidades)
- Huevo gallina (2 unidad)
- Plátano (1 unidades)
- Harina de avena (8 cucharadas, 80 gr.)
- Queso para untar suave (2 cucharadas, 40 gr.)
- Café soluble descafeinado (2 cucharada, 20 gr.)
- Levadura química en polvo (2 cucharadita, 10gr.)
- Dátiles (4 unidades)

Preparación

Preparamos el bizcocho, para ello mezclamos: la harina, el huevo, plátano, café y la levadura. Cuando este todo bien mezclado lo ponemos en el microondas unos 2-3 minutos.

Dejamos enfriar el bizcocho, y preparamos la crema. Para ello mezclamos el yogur, el queso, y la cucharadita de crema de dátiles.

Vamos poniendo por capas la crema, después trocitos de bizcocho, otra capa de crema, trocitos de bizcocho.

Dejar enfriar durante unos 10 minutos aproximadamente, y a comeeeeer!!!!

Con estas cantidades nos saldrían unos 4 vasitos, si queremos más, es ir duplicando cantidades.

Vega Villafañe de 1º
Victoria Villafañe de 5 años de infantil
Vanessa Pérez

Pancakes d'avena saludables



Ingredients

- 2 plàtans mitjans i molt madurs.
- 3 ous
- 90 gr d'avena mòlta o en flocs
- Per decorar fruita de temporada i/o sirop de dàtils*.

Elaboració

- 1) Si l'avena la teniu en flocs la feu més fineta picant-la en picadora o "molinillo". Si no teniu picadora la podeu comprar ja feta farina.
- 2) En un bol més gran xafeu els plàtans amb una forqueta, afegiu els 3 ous i l'avena. Mescleu tot molt bé.
- 3) Calfeu al foc una paella antiadherent o que no se pegue, li fiqueu una rajoleta d'oli d'oliva i aneu ficant una o dos cullerades de la pasteta de *pancake*.

*****ATENCIÓ*** Este pas l'han de fer els nostres ajudants ADULTS.**

- 4) Decoreu al gust quan ja estiguen daurades i templades, amb la fruita i el sirop de dàtil, i DISFRUTAR. BON PROFIT!!!

*Si voleu fer el vostre propi sirop de dàtils, heu de ficar a remull 50 gr de dàtils en 100 gr d'aigua calenta(en el micro val). Deixeu reposar 10/15 minuts i ja podeu triturar-ho molt bé amb la batedora o minipimer.

Helado de fresas



Ingredientes

- 500 gramos de fresas
- 3 claras de huevos
- Para decorar se puede poner cualquier fruta a trozos o pepitas de chocolate o nata montada y para los más golosos un poco de todo.

Preparación

Quitar el rabito de las fresas y congelarlas 2 horas.

Cuando pase ese tiempo preparar las claras de huevos a punto de nieve(batiendo).

Sacar las fresas del congelador ponerlas en el vaso triturador y cuando estén añadir la claras y volver a batir un poco asta conseguir la textura del helado.repartir en unos recipientes y decorar al gusto.tambien se pueden poner en una polera y tener para otro momento.se le puede añadir un poco de azúcar cuando se bate pero sin azúcar está buenísimo y Sano!.

Ares de 1 A
Hermes de 3 años, clase d'elmer
Yolanda GIL (madre)

Se puede hacer con gajos de mandarina, plátano, mango, frutos rojos.

Tarta mousse de taronja sanguina



Ingredients

- 1 iogurt natural desnatat
- 3 ous
- Ratlladura de taronja
- 1,5 mesures de sucre moreno
- $\frac{3}{4}$ de mesures d'oli
- 1 mesura de llet desnatada
- 1 mesura de cacau
- 3 mesures de farina
- 1 sobre de llevat

Mesura: 1 envasament de iogurt



Francisco José Martínez Giménez de
5 Inf A - marietes
Martina Giménez

Elaboració

1. Preparació del biscuit (base de la tarta) : Batre les iemes dels ous amb el sucre fins que estiguen cremoses. Afegir l'oli, tornar a batre i afegir el iogurt, la llet, ratlladura de taronja, el cacau, la farina i el llevat. Batre les clares a punt de neu, i afegir a la mescla. Ficar tot en un motlle circular d'entre 20-22 cm de diàmetre. Cuinar al forn a 170 °C uns 45 minuts. Deixar gelar i tallar a meitat per a que siga la base (eixirà amb volum del forn).

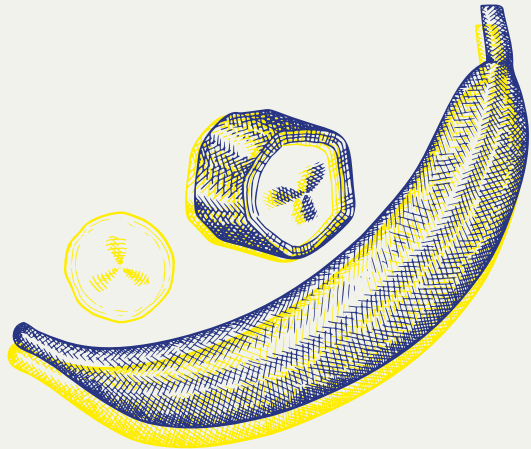
2. Preparació de la *mousse* de taronja sanguina: Batre el iogurt, formatge Philadelphia, afegir el suc de taronja (reservar 1 tassa de suc). Ficar 10 llàmines de gelatina neutra en aigua freda, 5 minuts. Calfar la tassa del suc una mica (que quede templada) i afegir les fulles hidratades. Afegir a la mescla anterior de formatge i iogurt. Després afegir els trossets de la taronja, molt menuts i la nata ja muntada. Per últim, afegir la *mousse* de taronja sobre la nostra base en el motlle i deixar 3-4 hores en nevera, fins que cualle.

3. Preparació de la gelatina de taronja (cobertura): Ficar el suc a calfar amb un poc d'aigua, fins 250 ml; afegir un poc de sucre i gelatina ja hidratada. Deixar gelar uns minuts i volcar sobre la *mousse*. Ficar en nevera unes hores a gelar, fins el dia següent, preferiblement.

I ja la tindriem!!! Un postre suau i fresc, per a tots els públics i amb productes de la terreta.

Es pot decorar amb tallades redones de taronja sanguina, fruits secs o qualsevol altra opció en forma de fruita, xocolata negra, etc,... que se'ns occurrisca. A gaudir!

Brownie de plátano sin azúcar



Ingredientes

- 180g de plátano maduro
- 2 huevos L
- 5ml esencia de vainilla
- 50g de cacao puro en polvo sin azúcar
- 80g chocolate negro sin azúcar picado
- 6g bicarbonato sódico
- 1g sal
- 1g canela molida (opcional)
- 10ml Leche o bebida vegetal

Preparación

Pelar los plátanos y cortarlos en trozos. Colocar en un cuenco con los huevos y batir con un tenedor, machacándolos bien, o usar una batidora. Incorporar el resto de ingredientes, salvo el chocolate, y batir un poco más hasta que no queden grumos secos.

Añadir el chocolate negro picado o troceado y remover con suavidad. Llenar el molde y hornear durante unos 20 minutos. Al pinchar el centro con un palillo debe salir ligeramente manchado, pero no mojado. Dejar enfriar fuera del horno unos 10 minutos antes de desmoldar y trasladar con el propio papel a una rejilla.

José Cortés Barberá de 3ºA
Cristina Barberá

Granizado de limón y fresas



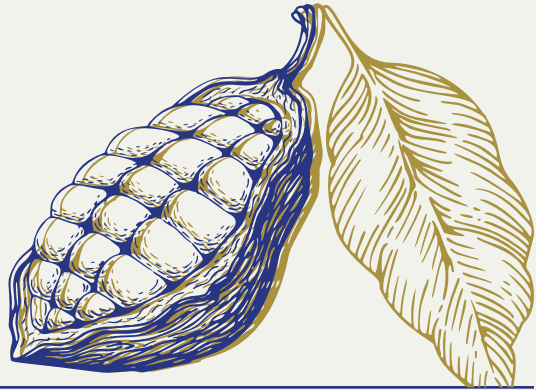
Ingredientes

- 100g de zumo de limón recién exprimido
- 200 g agua muy fría
- 50 g azúcar (al gusto)
- 12 fresas limpias (reservamos 2 para la presentación)

Preparación

1. Exprimimos los limones y mezclamos con el agua, añadimos el azúcar. Removemos bien la mezcla hasta que quede homogénea.
2. Vertemos la mezcla del limón, azúcar y agua en un recipiente hermético apto para congelador y llevamos al congelador durante toda la noche.
3. Al día siguiente, media hora antes de preparar el granizado, sacamos el recipiente del congelador y lo dejamos a temperatura ambiente para que se descongele un poco.
4. Pasada la media hora, como se habrá descongelado un poco, podremos partir porciones que pondremos en la picadora junto con las fresas limpias y troceadas (recuerda reservar 2 para la decoración), y trituramos todo hasta obtener textura de granizado. Servimos, decoramos y ... a comer!!

Mug cake saludable al micro- ones



Ingredients

Ingredients per a 4 comensals:

- 4 tasses, (1 tassa per cada comensal)
- 4 plàtans madurs, (1 plàtan per cada comensal)
- 4 cullerades de cacao o 100% desgreixat, (1 cullereta per cada comensal)
- 4 ous (1 ou per cada comensal)

Elaboració

1. Agafem la batedora, i afegim un plàtan, una cullera de cacao i un ou ho batem tots els ingredients junts fins que obtinguem una mescla homogènia
2. Quan tingau tot amb la mescla homogènia, agafem una tassa de tamany de café amb llet o un recipient paregut, i fem la mescla homogènia a la tassa.
3. Fem la tassa al microones a màxima potència, durant 2 minuts al microones i llist
4. Dèxiem refredarun poc i llist
5. Li podeu posar alguna decoració de pepitas de xocolata, o uns trossets de plàtan.

Fàcil, barato i saludable, sobretodo per aquelles persones que es cuiden o tenen alguna enfermedad que no els permeten abusar de certs aliments

Tortitas saludables



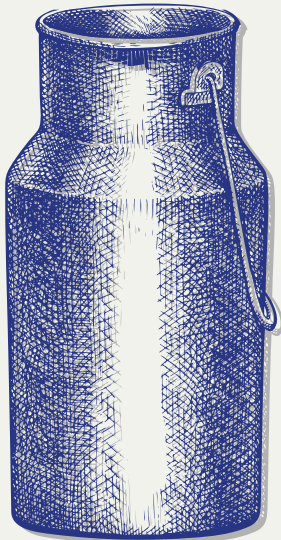
Ingredientes

Para las tortitas:

- 80 gr de copos de avena
- 200 ml de leche desnatada
- 2 huevos

Para el relleno:

- Crema de cacahuete
- Unas 6 onzas de chocolate puro
- Aceite de coco



Naia Sánchez Olmos 2º B
Josevi Sánchez

Preparación

1. Se ponen todos los ingredientes de las tortitas en un recipiente y se mezclan con la ayuda de la batidora.
2. Ponemos en una sartén un poco de aceite de coco para que no se peguen y cuando esté caliente echamos un poco de la mezcla. La cantidad dependerá de si se prefieren más finitas o más gruesas.
3. Cuando se hagan por un lado se le da la vuelta y se hace por el otro y ya se saca y se deja en un plato.
4. Se repite este proceso hasta que se acabe la mezcla.
5. Para el relleno se puede utilizar lo que más apetezca, incluso pueden ser saladas. En este caso hemos derretido las onzas de chocolate en el microondas añadiendo también un poco de aceite de coco para que se derrita mejor: se mete 30 segundos el recipiente con las onzas y el aceite, al finalizar se saca el recipiente y se mueve un poco y se vuelve a meter otros 30 segundos. Así hasta que quede líquido. Con 2 ó 3 veces será suficiente.
6. También se puede utilizar crema de cacahuete, fruta e incluso pueden ser salados con jamón york y queso por ejemplo.

Donuts saludables



Ingredientes

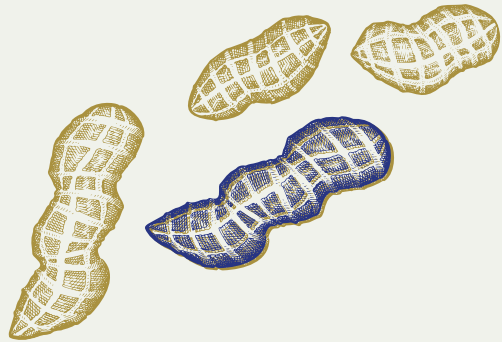
- 140gr calabaza asada
- 80gr dátiles remojados
- 40 gr cacao
- 35 gr copos de avena triturados
- 35 gr aceite de coco
- 2 huevos
- Sal
- 2 cucharadas pequeñas de levadura.
- Para la envoltura: 250 gr de chocolate puro y aceite de coco

Preparación

1. Tritura todos los ingredientes (menos los de la envoltura) con la batidora, rellena los moldes y hornea 15 minutos a 180° C. (si pones un poco de aceite de coco en el molde de silicona luego los podrás sacar mejor)
2. Desmolda aun estando calientes para que no se queden pegados.
3. Por otro lado, pica el chocolate, añade una cucharadita de aceite de coco y derrítelo en el microondas.
4. Cuando atempere, cubre los *donuts*.
5. Puedes después meterlos un poco en la nevera para que el chocolate quede más crujiente.

Elia Sánchez Olmos de 5 años.
Patricia Olmos

Polos de plátano saludables



Ingredientes

- 2 plátanos
- ½ vaso de leche de avena
- Crema de cacahuete
- Chocolate 85%

Preparación

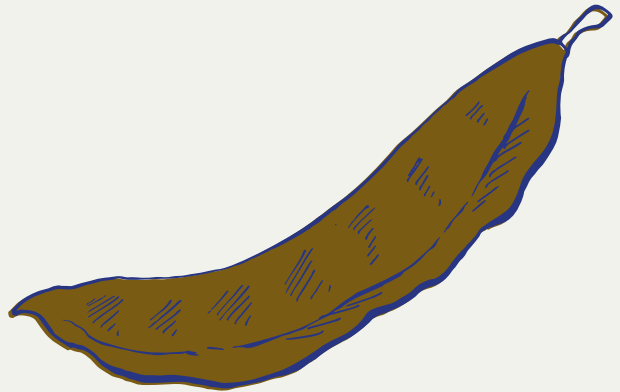
Ponemos dos plátanos troceados en el caso de la batidora, después echamos la leche de avena y una cucharada sopera de crema de cacahuete, batimos todo y mezcla lista!

Rellenamos los moldes de los helados, (salen para 4-5 aproximadamente). Podemos poner por encima unos chorritos de crema de cacahuete y listos para meter al congelador. Cuando estén congelados los sacamos y calentamos el chocolate puro con una cucharada de aceite de coco y lo ponemos por encima del helado al gusto y listo para comer.

Guille Iranzi Roig de 3 Años
Guillermo

¡¡ A disfrutar estos ricos y saludables helados!!

Trufes de garrofa



Ingredients

- 1 tassa de garrofa en pols
- 6-8 dàtils pelats i sense pinyols (si són *Medjoul*, millor)
- ½ tassa d'ametla en pols
- 1/3 tassa de coco ratllat
- Ratlladura de taronja
- Cacau en pols

Elaboració

Hem de triturar els dàtils; per això, els col·locarem en el robot de cuina amb un fons de llet vegetal (arròs) o aigua, molt poqueta.

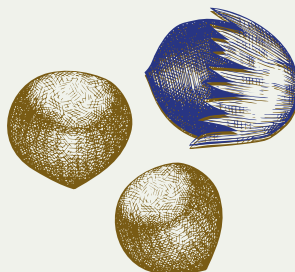
Mesclarem bé amb la resta d'ingredients fins aconseguir una mescla compacta.

Preneu una xicoteta quantitat amb les mans lleugerament mullades. Fem una boleta i l'arrebossem amb més coco ratllat, cacau en pols o ratlladures de taronja. Açò últim és opcional. Fer-ne de diferents tipus.

Deixeu refredar a la nevera 2 o 3 hores.

Serviu en una safata bonica. Que vos aprofite, són un mosset deliciós!

Flam d'avellanes



Ingredients

- 125 gr. d'avellanes torrades
- 1 lt. de llet d'arròs o soja
- 14 gr. d'alga agar-agar en pols
- Ratlladura d'una llima
- 14 gr. de fècula de dacsà (Maizena)
- 2 cullerades de melassa d'arròs
- 1 culleradeta de canyella en pols (o vainilla)

Elaboració

Si les avellanes estan crues, cal torrar-les en una paella amb molta cura i menejant-les perquè no es cremen.

Tritureu les avellanes torradetes i la ratlladura de la llima amb un robot de cuina; s'han de quedar ben triturades, quasi com farina.

Peseu l'agar-agar i la fècula de dacsà. Podeu fer-ho en una bàscula xicoteta o amb culleres mesuradores.

La fècula de dacsà, l'heu de dissoldre amb una poca aigua freda.

Poseu la llet d'arròs en un casset, la culleradeta de canyella i la resta d'ingredients tot junt al foc sense deixar de remenar.

Quan comence a bullir, compteu 15 minuts. Sense deixar de remenar.

Passats aquests minuts, poseu el líquid en els motles de flam. Cal deixar que es refreden un poc abans de posar-los en la nevera. En un parell d'hores o abans podreu consumir-los.

Podeu decorar-los amb xarop, melassa o crema de garrofes dissolta al bany maria. Tasseu-los, vos encisaran!

Crema de poma lleugera



Ingredients

(per a 4 persones)

- Poma 800 gr
- Llet descremada 1 litre
- Rovell d'ou 4 unitats
- Canyella en branca
- Llima
- Edulcorant

Elaboració

1. Coure les pomes pelades i sense el cor.
2. Triturar-les fins tindre una textura cremosa.
3. Bollir la llet amb la canyella en branca, la càscara de llima i el edulcorant.
4. Deixar refredar i incorporar els rovells d'ou batudes.
5. Barrejar a foc suau sense deixar que bullisca. Afegir la crema de poma y mesclar bé.
6. Deixar refredar i servir
7. Per decorar pots ficar troços de poma

Peres al vi amb mel



19

Ingredients

(per a 4 persones)

- Peres 4 unitats
- Vi blanc 300 ml
- Mel 30 gr

Elaboració

1. Pelar les peres, deixant "el rabito".
2. Coure en una cassola amb el vi blanc, uns 30 minuts a foc suau. Les peres han de quedar tendres.
3. Retirar les peres, filtrar el suc per a que no queden restes i barrejar-lo amb unes cullerades de mel.
4. Calfar uns minuts.
5. Servir en plats individuals regades amb almíbar.

Batut de poma i pinya



20

Ingredients

(per a 4 persones)

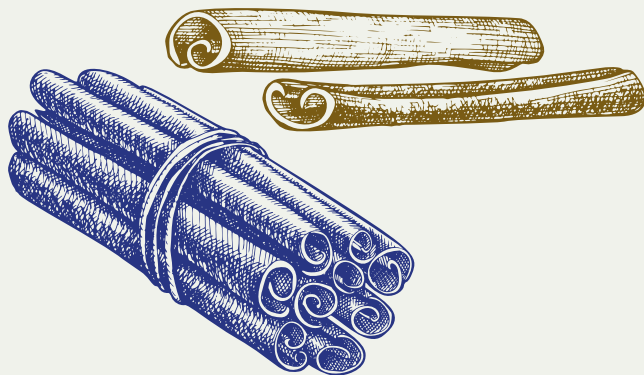
- Poma 400 gr (1 unitat)
- Pinya 400 gr (1 rodaja)
- Suc de pinya 200 ml (un got a la meitat)
- Iogurt natural 120 gr (meitat unitat)
- Sucre 40 gr

Bera Gómez 3er B
Vanesa Imbernon

Elaboració

1. Picar a la batidora la pinya i la poma pelades, el iogurt, el suc de pinya i el sucre.
2. Si el vols fresc, afegeix uns cubits de gel a la batidora.

Batut de iogurt i canyella



21

Ingredients

(per a 4 persones)

- Iogurt natural 500 gr
- Canyella
- Mel 100 gr
- Llet 400 ml
- Llima 1 unitat

Elaboració

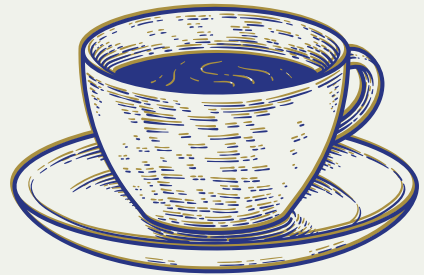
1. En un recipient barrejar els iogurts, la mel, una culleradeta de canyella, unes gotes de llima i un poc de ralladura de la pell de la llima.
2. Batir la mescla.
3. Afegir la llet i batir de nou.
4. Guardar a la nevera fins el moment de servir.

Bera Gómez de 3er B
Vanesa Imbernon

Recomanació: sevir i espolvorear amb canyella en polvo o unes braquetes de canyella.

Mug cake

22



Ingredientes

- ½ plátano o manzana al micro
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada pequeña cacao puro
- 1 o 2 cucharadas soperas de avena integral (depende del tamaño del mug)
- 1 pizca de bicarbonato

Gala Martínez de 3ºB
Elsa Martínez de 3º Inf B.
Tamara Rojas

Preparación

Se tritura todo y se mete la masa resultante en una taza, se mete al micro máxima potencia 2-3 minutos. Y a disfrutarlo!

Polos de *petit suisse* de fresa

23



Ingredientes

- Fresas 30 gramos aproximadamente
- Yogurt natural/queso fresco batido
- 15 gramos de eritritol (sino utilizar stevia)
- Moldes de polo

Gala Martínez de 3ºB
Elsa Martínez de 3º Inf B.
Tamara Rojas

Preparación

Se tritura todo y se ponen en los moldes, al congelador un par de horas y listo!!

Gelat de platan i mango



Ingredients

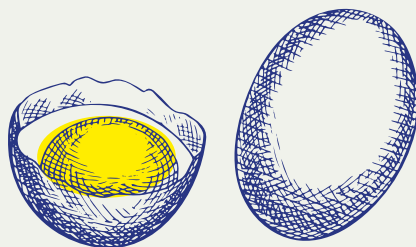
- 1 plàtan madur.
- 1 mango.
- Xocolata negra per a fondre

Francesc Estellés Gisbert de 2º Infantil
Belen Gisbert

Elaboració

Se pela la fruita, es talla a trossos i se tritura en la batedora. Es fica la fruita triturada en els recipients de gelat i se fiquen al congelador duran dos hores. Una vegada estiguin congelats es treuen i se introduïssin ràpidament en un got amb la xocolata negra per a fondre que prèviament estarà fundada en el microones. Finalment es tornen a ficar uns minuts en el congelador per a que endurissin.

Donuts crunchy!



Ingredientes

- 70 gr de harina de avena
- 2 huevos
- Dos plátanos bien maduros
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de canela
- Una pizca de sal
- 1 cucharada de levadura
- Chocolate del 85 %

Preparación

Precalentamos el horno a 180° con calor arriba y abajo.

Machacamos muy bien el plátano, y lo batimos con los dos huevos. Añadimos el aceite, la canela, la sal y la levadura. Mezclamos todo muy bien y una vez este todo bien mezclado añadimos la harina.

Ponemos la masa en el molde de silicona para donuts.

Lo metemos de 15 a 20 min en el horno. Pincamos para comprobar que está hecho.

Mientras está en el horno, ponemos el chocolate en un cazo y derretimos, o en el microondas a tandas de 30 seg.

Desmoldamos los *donuts* cuando se hayan enfriado, los untamos con el chocolate, y ponemos los toppings, en nuestro caso son pistachos y avellanas troceadas.

Rocas de chocolate saludable



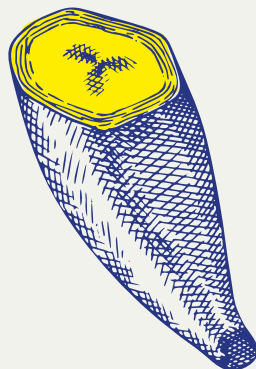
Ingredientes

- 200g de chocolate 85%
- 2 cucharadas de aceite de coco (o mantequilla)
- 50g de arroz inflado (se puede utilizar cualquier cereal inflado o fruto seco)
- Pizca de sal.

Preparación

- 1- Derretimos el chocolate en un bol con aceite de coco en el microondas (intervalos de 30 segundos y removiendo para que no se quemé).
- 2- Dejamos que se temple para no ablandar el cereal, añadimos una pizca de sal y mezclamos con el cereal inflado.
- 3- Con la ayuda de dos cucharitas formamos montaditos de cereal y chocolate sobre un papel vegetal.
- 4- Guardamos en la nevera para que se endurezca el chocolate.

Flan de plátano sin azúcar al microondas



Ingredientes

- 3-4 plátanos maduros (500gr)
- 250 ml de leche desnatada
- 3 huevos M
- 1 cucharadita de stevia o sucralosa
- Unas gotas de esencia de vainilla opcional

Preparación

Tiempo de preparación 5 min
Tiempo de cocción 15 min

Ponemos todos los ingredientes en un bol grande, y los batimos con la batidora eléctrica. A mí me gustan los flanes esponjositos, así que intento que le salgan muchas burbujitas. Si lo queréis con textura uniforme y lisa, podéis meter la mezcla un rato en la nevera (lo que es una pena, porque no apreciaréis lo rápido que se hace en conjunto :-P).

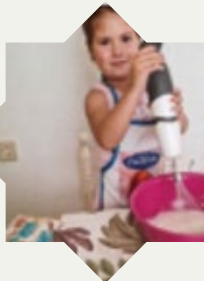
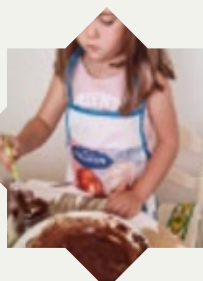
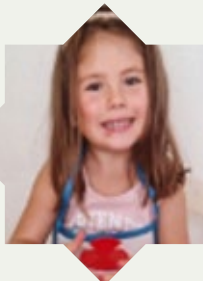
Hacemos un almíbar con una cucharadita de stevia adicional y dos de agua caliente, y lo ponemos en el fondo de un molde de silicona o apto para el microondas. Esto es opcional, pero ayuda a que luego caiga un poquito de almíbar con el flan y queda rico.

Vertemos con cuidado la mezcla sobre el molde, y lo metemos en el microondas a máxima potencia durante 15-20min, dependiendo de lo dorado que esté. Yo lo he tenido 16 minutos con un molde rectangular, pensad que si usáis uno redondo o más grande podéis estar hasta media horita con el flan en el micro.

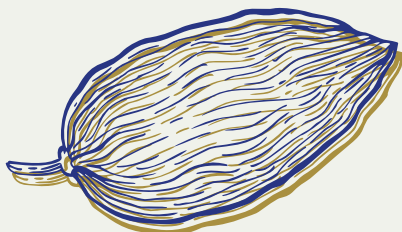
Desmoldamos

June Toviá 4 años
Enzo Toviá 3º
Rocio Tovia

Mousse de xocolata sense sucre



28



Ingredients

- 110 g de xocolata negra 70%
- 3 clares
- 1 cullerada d'estevia
- Fideus de xocolat i unes cireres.

Elaboració

1- Fonem 110 g de xocolata negra 70% que no tinga sucre afegit en el microones i el deixem temperar i afegim 3 gemmes

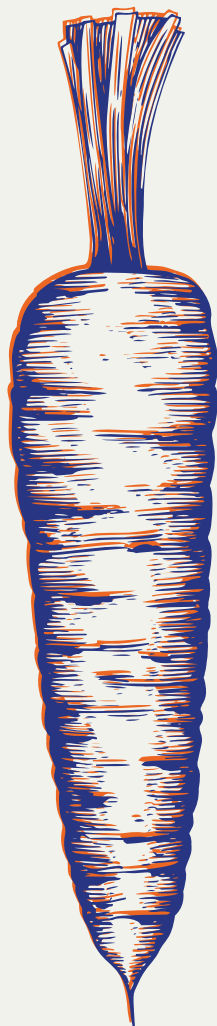
2- Muntem les 3 clares i després ho mesclem a poc a poc afegint una culleradeta de Stevia.

3- Emplenem els gotets amb la *mousse* de xocolata i deixem en el frigorífic mínim 4 hores abans de servir.

4- Per últim decorarem amb uns fideus de xocolata i unes cireres.

Naima Isach Górriz classe trenet
Lorena Górriz

Boles de carlota i coco



29

Ingredients

- 2 carlotes
- 3 cullerades de coco ratllat
- 3 cullerades de pasta de dàtil
- 3 cullerades de cacao pur en pols
- 2 grapats de fruits secs *topings*

Mariola Domènech i Valls 5èB
Gerard Domènech i Valls 2nA
Inma Valls

Elaboració

Pelar i ratllar les carlotes.

Triturar els fruits secs.

Afegir la resta d'ingredients, mesclar i deixar reposar en la nevera 40 mins.

Fer boletes i arrebossar-les amb coco ratllat, fideus de XOCOLATA...

Sorbete de piña y zumo mandarina



Ingredientes

- 1 bote de piña en su jugo grande
- 750ml de zumo de mandarina

Preparación

Cortamos cada rodaja de piña en cuatro trozos y la dejamos sobre un papel absorbente para eliminar el jugo. Una vez la tenemos la metemos en el congelador.

Cuando la piña este congelada (mejor hacerlo de un día para otro) la trituramos, ha eso le añadiremos el zumo de mandarina o naranja y lo trituraremos todo junto para que se quede una mezcla homogénea.

Juan Dámaso López Cervera 2ºB
Juan Dámaso López

Si te gusta más el sabor del zumo puedes añadirle más, va en función de gustos.

Helado de fresa y yogur



Ingredientes

- 300g de fresas troceadas y congeladas
- 200g de yogur natural (puede ser también griego natural)

Candela López Cervera 3 años B
Antonia Cervera

Preparación

1- Pon las fresas congeladas y tríturalas hasta que quede como un polvito.

2- Añade el yogur y mézclalo todo con la batidora.

Para decorar puedes añadirle trocitos de fresa.



GENERALITAT
VALENCIANA

Conselleria de Participació,
Transparència, Cooperació
i Qualitat Democràtica



GENERALITAT
VALENCIANA

Conselleria de Agricultura,
Desarrollo Rural, Emergencia
Climática y Transición Ecológica