



XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE EDUCACIÓN
E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA

Os Colexios, s/n
27392 Oural-Sarria (Lugo)
☎982546600

CEIP. "Antonio Fernández López"(OURAL) ceip.antonio.fernandez.lopez@edu.xunta.es



XUNTA DE GALICIA

PRESIDENCIA
Secretaría Xeral de Política Lingüística



RECEITAS DO CEIP ANTONIO FERNÁNDEZ LÓPEZ – OURAL (SARRIA)

Curso 2007-08



XUNTA DE GALICIA

CONSELLERÍA DE EDUCACIÓN
E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA

CEIP. "Antonio Fernández López"(OURAL) ceip_antonio.fernandez_lopez@edu.xunta.es

Os Colexios, s/n

27392 Oural-Sarria (Lugo)

982546600



XUNTA DE GALICIA

PRESIDENCIA

Secretaría Xeral de Política Lingüística

RECEITAS CON CASTAÑAS:



Ingredientes:

- Fariña de castañas
- Azucre
- Destreza manual
- Cariño
- E un bo padal

Elaboración:

Mesturamos o cariño con que os pais nos ditaron as receitas, a destreza manual dos alumnos para copiar os ingredientes xunto coa axuda dos mestres para elaborar este manual. Engadimos a fariña de castañas e un pouquiño de azucre para darlles máis sabor. Unha vez ben remexido metemos no ordenador. A sobremesa está preparada para que nenos e maiores gocemos deste galego manxar. Bo proveito.



CULINARIA DA CASTAÑA

Hai que apañalas tan pronto caen do ourizo para que asadas, frescas, *pilongas*, cocidas no caldo de nabizas e verzas, como guarnición, en recheos e nas sobremesas, sexan o cerne dun bo manxar para os padais máis sibaritas:

Para cocelas debúllase a tona de afora. Cóbreñse con auga fría, caldo ou leite, e cocémolas sen deixar que fervan de 15 a 20 minutos; o feixe de nébedas, fiúncho e loureiro é opcional. Se veñen conxeladas hai que poñelas a desconxelar. Se son frescas e flotan na auga da cocción descártanse para o consumo porque poden ter vermes.

Para pelalas quitámoslles a primeira tona cun coitelo ben afiado. Escáldanse cinco minutos en auga salgada fervendo. Sacámolas da pota en quendas para que non arrefríen e ráspanse as tonas que lles queden.

Como acompañamento ou adobío de pratos de caza, recheo de carnes e aves, peixes secos ou de sabor forte, potaxes ou elaboracións con alimentos graxos e xelatinosos, poden ir cocidas, asadas e debulladas, picadas ou en puré. Aplícanse as mesmas técnicas culinarias e usos na cociña cás patacas, fabas, chícharos e garavanzos. Xunto cos figos fan un bo recheo para o bandullo.

Para asalas fáiselles unha raspa na casca cun coitelo. Ásanse no forno ou nunha tixola con furados. Nos magostos galegos emprégase o tambor ou *cachela*: recipientes metálicos con buratos e de forma cilíndrica ou de caixa de zapatos. Pódense facer no microondas en sete minutos pero o seu arrecendo non é coma o das outras. De asadas, tapalas cun pano quente para que non perdan a calor e rematen de asarse por dentro. Se lles damos un "preasado" podémolas conservar meses no conxelador para rematar de asalas nun intre.

Para conxelalas primeiro pélanse e despois metémolas cinco minutos en auga fervendo; ó quitálas da pota metémolas en auga con xeo. Cando arrefríen envasámolas en bolsas de plástico para conxelalas, procurando meter en cada bolsa a cantidade que pensemos cociñar nunha vez; tamén se



pode conxelar o puré de castañas. Dependendo do conxelador poden conservarse en óptimas condicións ata un ano.

Das **pilongas**, os artesáns da castaña no Courel din que non se deben poñer a remollo, só lavalas e cocelas con auga quente, chourizo e touciño, ou ben deixalas no leite unha noite; hai quen as chucha como se fosen caramelos.

Para conservarlas ó natural facemos o mesmo que para pelalas e logo cócense vinte minutos cunha cullerada de sal por litro de auga. Arrefriar e conservar no líquido da cocedura en tarros de vidro ben pechados e desinfectados á calor. Tamén se poden cocer e gardar **en xarope** forte - azucre e auga a partes iguais- cun pau de vainilla.

A **fariña de castañas**, mesturada con trigo nunha porcentaxe dun 15% ata un 30%, ten os mesmos usos cá de trigo. Filloas, biscoitos, pizzas, biscoito enrolado, roscón, madalena, cremas, bica, empanadas, rebozados para fritidos, pan e outras preparacións, melloran de sabor con esta fariña, aínda que non espesan tan ben un caldo como a fariña milla. As masas feitas con esta fariña necesitan máis líquido na masa, máis tempo para levedar e máis fermento. As xoubas abertas sen espiñas rebozadas en ovo e fariña de castaña, fritidas son unha ledicia. O pan de castañas, a madalena con pasas de Corinto e noces, o biscoito enrolado con crema de castañas e crema pasteleira, deberían estar na carta de calquera "tres estrelas Michelin". Calquera sobremesa se pode facer con castañas cocidas en leite e azucre, cos *marron glacé*, coa fariña, ou con puré de castañas en xarope. Con esta fariña, lacón moi picado e unha bechamel ou con queixo cremoso - Cebreiro, Arzúa-, podemos facer masa de croquetas que rebozaremos na fariña de castaña para fritilas.

Co **peixe** podémolas poñer cocidas, estufadas, asadas, en *papillote* con robaliza, salmonete ou troitas-, nun arroz caldoso de peixes ou mariscos, enteiras ou picadas, e como recheo de luras ou de pementos.

A **pasta e as ensaladas** préstanse a xogar co sabor da castaña, ó igual que as cremas de legumes, sopas e caldos. As castañas picadas con salsa de tomate, carne picada, especias e allo, fan unha magnífica salsa para recheo de *ravioli* e para a lasaña. En ensaladas frías combinan ben con porros, fabas, pementos e cebola picados, polbo, acelgas, espinacas, lacón cocido e frío, lentellas, cenorias, tallaríns e o que a imaxinación do cocineiro permita.



XUNTA DE GALICIA

CONSELLERÍA DE EDUCACIÓN
E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA

CEIP. "Antonio Fernández López"(OURAL) ceip.antonio.fernandez.lopez@edu.xunta.es

Os Colexios, s/n

27392 Oural-Sarria (Lugo)

982546600



XUNTA DE GALICIA

PRESIDENCIA

Secretaría Xeral de Política Lingüística

Nunha *fondue* de chocolate e froitas -piña e amorodos-, como recheo de bombóns con licor de castañas, nunha *mousse*, fan unha sobremesa que se agradece.

CREMA DE CASTAÑAS:

Ingredientes:

- 600g. de castañas peladas e cocidas
- $\frac{1}{2}$ vaso zume de mazá
- $\frac{1}{2}$ cullerada de canela en po
- 2 culleradas azucre moreno
- 1 mazá
- 2 culleradas de améndoas laminadas

Preparación:

Verter nunha cazarola **4 vasos de auga** (case 1l.), incorporar o **azucre**. Pelar a mazá e cortala en dados, eliminar as sementes. Cando ferva a auga introducir as **castañas** e a **mazá**. Cocer 30 min. Remexendo de vez en cando. Agregar o **zume da mazá** e retirar do lume. Triturar a preparación, engadir **canela**, repartir en copas. Arrefriar a temperatura ambiente e cubrir de po de améndoa.





XUNTA DE GALICIA

CONSELLERÍA DE EDUCACIÓN
E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA

CELP. "Antonio Fernández López"(OURAL) ceip.antonio.fernandez.lopez@edu.xunta.es

Os Colexios, s/n

27392 Oural-Sarria (Lugo)

982546600



XUNTA DE GALICIA

PRESIDENCIA

Secretaría Xeral de Política Lingüística

TARTA DE CASTAÑAS:

Ingredientes:

- 300g. Tulipán
- 300g azucre
- 6 ovos
- 50g. maicena
- $\frac{1}{2}$ sobre lavadura
- 2 *chupitos* coñac
- 1 sobre azucre *avainillado*
- 250g. fariña de castañas



Mesturar todos os ingredientes, untar un molde con manteiga. Quentar o forno a 180°, cocer 30 min. Adornar con puré de castañas ou *marrón glacé*.

TARTA DE CASTAÑAS E QUEIXO:

Ingredientes:

- 300g. castañas cocidas
- 300g. requixo ou queixo fresco
- 3 ovos
- 2 iogures naturais
- 100g. azucre
- 150g. galletas
- 8g. manteiga
- 1 copíña de xerez



Preparación:

Mesturar as **galletas moídas** coa **manteiga fundida** e o **xerez**, forrar con esta pasta un molde de torta. Ó forno 10 min. a temperatura media. Pasar polo batedor o **queixo** coas **castañas**, agregar **ovos**, **iogures**, **azucre** ata obter un puré fino. Verter na torta, cocer 45 min. ata que coalle. Decorar con marmelada. Desmoldar en frío.



XUNTA DE GALICIA

CONSELLERÍA DE EDUCACIÓN
E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA

CEIP. "Antonio Fernández López"(OURAL) ceip.antonio.fernandez.lopez@edu.xunta.es

Os Colexios, s/n

27392 Oural-Sarria (Lugo)

982546600



XUNTA DE GALICIA

PRESIDENCIA

Secretaría Xeral de Política Lingüística

BISCOITO DE CASTAÑAS:

Ingredientes:

- 150g. fariña
- 125g.azucres
- 4 ovos
- 100g. castañas en po
- 50g. manteiga líquida
- 1 cullerada auga
- 1 rapadura limón
- $\frac{1}{4}$ l. crema pasteleira
- 500g. puré de castañas
- 50g manteiga



Preparación:

Bátense os **ovos** co **azucres** e a **rapadura de limón**; cando estea a punto de neve, agregar a **fariña** mesturada coas **castañas en po**, a **lavadura** e por último a **manteiga líquida**. Vértese nunha placa engraxada con manteiga e metese ó forno moderado 12-15 min., mestúrase a **crema pasteleira** co **puré de castaña** e a **manteiga** ata que forme unha crema fina. Pártese o biscoito pola metade e énchese coa crema. Servir nunha fonte alargada.



FLAN DE CASTAÑAS:

Ingredientes:

- 1/2 kg. de castañas
- 3/4 l. de leite
- 4 ovos
- 100 gr. de azucre
- manteiga e vainilla



Preparación:

Pelar as **castañas** e cocelas co **leite**, a **manteiga**, **azucre** e a **vainilla**. Unha vez cocidas incorporar os **ovos** e bater ata conseguir unha pasta fina. *Caramelizar* moldes e meter ó forno 30 min. decorar con nata e guindas.

TARTA DE CASTAÑAS CON CREMA DE CHOCOLATE:

Ingredientes:

- 500g. de castañas
- 50g. chocolate
- 2 ovos
- 500g. de azucre
- masa para forrar



Preparación:

Facer unha **crema pasteleira** incorporando o **chocolate** e as **castañas cocidas** e desfeitas, reservar algunha para adornar. Botar sobre un molde cuberto de **pasta brisé** ou follado. Meter ó forno ata que a pasta estea cocida.



XUNTA DE GALICIA

CONSELLERÍA DE EDUCACIÓN
E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA

CELP. "Antonio Fernández López"(OURAL) ceip.antonio.fernandez.lopez@edu.xunta.es

Os Colexios, s/n

27392 Oural-Sarria (Lugo)

☎982546600



XUNTA DE GALICIA

PRESIDENCIA

Secretaría Xeral de Política Lingüística

ROSCA DE CASTAÑAS:

Ingredientes

- 1Kg. castañas
- 2 onzas chocolate amargo
- 2 xemas de ovo
- 750g. azucre
- 1 e $\frac{1}{2}$ vasos de auga

Preparación

Faise unha pasta cocendo as **castañas** e pasándoas por unha peneira. Nun cazo preparar un **xarope de auga con azucre**. Cando estea, retirase un vaso e cócese no resto as castañas ata que se vexa consistente. Con esta masa formase unha rosca. No centro vértese unha salsa feita co vaso de **xarope**, as **xemas** e o **chocolate** (para facela, remover para o mesmo lado ata que arrefría).

TRUFAS DE CASTAÑA:

Ingredientes:

- 1 bote de *chambote* (doce de leite) ou leite condensada
- galletas tostadas
- castañas cocidas
- Málaga Virxe
- fideos de chocolate



Preparación:

Moer as **galletas** no muiño do café, desfacer as **castañas** coa man ou un garfo. Engadir o **chambote** e un chorro de **licor**. Cunha culler fanse montonciños, métese nun vaso e axítanse ata facer unha boliña, engadir os **fideos** ata que queden pegados á trufa. Se a pasta se pega ó vaso, pódese engadir un pouco **cacao en po**. Colocar en moldes para bombóns. Servir moi frías.



XUNTA DE GALICIA

CONSELLERÍA DE EDUCACIÓN
E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA

CELP. "Antonio Fernández López"(OURAL) ceip.antonio.fernandez.lopez@edu.xunta.es

Os Colexios, s/n

27392 Oural-Sarria (Lugo)

982546600



XUNTA DE GALICIA

PRESIDENCIA

Secretaría Xeral de Política Lingüística

BOCADIÑOS DE CASTAÑA/ TURRÓN:

Ingredientes:

- 200g. castañas/abelás
- 200g. galletas tostadas
- 1 bote pequeno de leite condensado
- chocolate
- moldes pequenos de silicona



Preparación:

Triturar as **castañas/abelás**. Engadir o **leite**, formar unha masa. Derreter o **chocolate**, botar nos moldes cubrindo paredes e fondo. Deixar arrefriar e reencher coa masa de **castaña/turrón**. Cubrir con máis **chocolate** para tapar. Arrefriar e quitar do molde.

PUDIN DE CASTAÑAS:

Ingredientes:

- 300 g. castañas
- 1 e 1/2 melocotóns
- 3 vasos leite desnatado
- 150g. marmelada albaricoque
- zume $\frac{1}{2}$ limón
- 1 copa coñac
- 3 culleradas margarina
- un chisco de vainilla
- sal



XUNTA DE GALICIA

CONSELLERÍA DE EDUCACIÓN
E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA

CEIP. "Antonio Fernández López"(OURAL) ceip.antonio.fernandez.lopez@edu.xunta.es

Os Colexios, s/n

27392 Oural-Sarria (Lugo)

982546600



XUNTA DE GALICIA

PRESIDENCIA

Secretaría Xeral de Política Lingüística

Preparación:

Practicar un corte nas **castañas** e cocelas ata que se poidan pelar. Retirar a pel interna e cocelas co **leite** e a **vainilla**, pasalas polo pasapuré, engadir a **margarina**, deixar arrefriar. Engadir as **xemas** dos 4 ovos, mesturar e ir incorporando as **claras** montadas cun pouco **sal**. Untar un molde con margarina e reencher, meter no forno ó baño María 4min. cortar os **melocotóns** en gallos. Quitar a **marmelada** co **limón** e o **coñac**, pasar por un coador. Cubrir o pudín cos gallos e bañado de **albaricoque**.

PASTEL FRIO DE CASTAÑAS:

Ingredientes:

- 1Kg. castañas
- 1/2l. leite
- 125g. azucre
- 125g. chocolate
- auga, sal, anís

Preparación:

Ferver as castañas en **auga**, **sal** e **anís**. Pelar e triturar co **azucre** e **leite**. Verter nun molde mollado en auga, e ó frigorífico. Fundir **chocolate** en auga, que quede espeso. Sacar o pastel e cubriro co chocolate . Servir frío.





XUNTA DE GALICIA

CONSELLERÍA DE EDUCACIÓN
E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA

CELP. "Antonio Fernández López"(OURAL) ceip.antonio.fernandez.lopez@edu.xunta.es

Os Colexios, s/n

27392 Oural-Sarria (Lugo)

982546600



XUNTA DE GALICIA

PRESIDENCIA

Secretaría Xeral de Política Lingüística

PASTELIÑOS CON FARIÑA DE CASTAÑA:

Ingredientes:

- Patacas fervidas chafadas
- Azucre
- Fariña de castañas.

Preparación:

Cocer as **patacas**, **escorrelas**, **chafalas**, que non queden granuladas, engadir **azucre** e **fariña de castaña**. Mesturar, facer boliñas cunha culler, poñer nunha fonte e meter ó forno, vixiar que non se queimen; ó sacalas engadir **azucre lustre**.

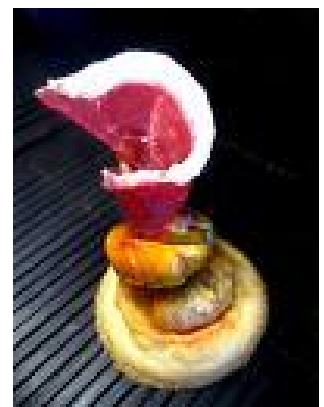


BULLOTE:

Ingredientes:

- Castañas cocidas
- Touciño
- Queixo
- Ovos cocido ou crus
- Azucre
- Azafrán

pincho castañas asadas con xamón



Mesturar todo nas cantidades que se desexen, meter ao forno



XUNTA DE GALICIA

CONSELLERÍA DE EDUCACIÓN
E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA

CELP. "Antonio Fernández López"(OURAL) ceip.antonio.fernandez.lopez@edu.xunta.es

Os Colexios, s/n

27392 Oural-Sarria (Lugo)
982546600



XUNTA DE GALICIA

PRESIDENCIA

Secretaría Xeral de Política Lingüística

FLOR DA FIGUEIRA:

Ingredientes:

- 1,5kg. mexillóns frescos
- 1 cunca auga de cocelos
- 250g. castañas conxeladas
- 150g. papaia
- 150g. noces
- 3 cenorias
- 12 figos
- 3 copas viño branco seco
- 50g. manteiga
- noz moscada, sal



Masa orellas

Ingredientes:

- 500g fariña trigo
- 1 cullerada fariña castaña
- 80g. manteiga
- 2 ovos
- 3 culleradas aceite
- auga cocer as castañas



Facer a **masa das orellas**, poñer a levedar $\frac{1}{2}$ h., fritila en porcións duns 6 cm., reservar. Cocer os **mexillóns** co **viño branco** e unha folla de **loureiro**, quitalos da cuncha. Facer puré coa **manteiga**, **mexillóns** e as **castañas cocidas**. Cortar as **cenorias en xuliana**, fritilas. **Torrar as noces** cunha cullerada de aceite.

Presentación: enriba da metade das orellas colocar o puré coas noces, adornar con dous mexillóns e a cenoria fritida. Na outra metade poñer puré, láminas de papaia, 2 mexillóns e noces. Escaldar as follas de figueira en auga fervendo, colocar as orellas por riba nunca fonte redonda.



XUNTA DE GALICIA

CONSELLERÍA DE EDUCACIÓN
E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA

C.E.I.P. "Antonio Fernández López"(OURAL) ceip.antonio.fernandez.lopez@edu.xunta.es

Os Colexios, s/n

27392 Oural-Sarria (Lugo)

982546600



XUNTA DE GALICIA

PRESIDENCIA

Secretaría Xeral de Política Lingüística

LEDICIAS DE SAMURAI:

Ingredientes:

- 50g. azucre
- 100g. fariña
- 10g. manteiga
- 1 ovo
- $\frac{1}{2}$ cullerada manteiga
- fermento



Recheo:

- 15 castañas cocidas
- 200g. puré fabas brancas (fabas con 5g. de cravo e con 5g.canela, pasar polo pasapurés e mesturalas co xarope feito mesturando 1Kg. de azucre cun 1l. de auga, quentar ata que espese e poñer a arrefriar)

Glaseado:

- 1 xema ovo
- 1 copa Oporto

Preparación:

Mesturar o **azucre, ovo e manteiga**. Bater lixeiramente e quentar a baño maría ata conseguir unha masa homoxénea, arrefriar sobre xeo. Engadir a **fariña** e o **fermento** peneirados para amasar nunca superficie enfariñada. Dividir a masa en 15 porcións. Cortar as **castañas** en dados e mesturalas co **puré de fabas**. Preparar boliñas para o recheo e cubrilas coas porcións de masa. Pintar os pasteliños con **xema batida co viño**. Meter no forno 15 minutos a 160°

GIOCONDAS do século XV:

Ingredientes:

- 1 cunca castañas
- 2 culleradas aceite
- 2 culleradas de mel
- pementa negra



XUNTA DE GALICIA

CONSELLERÍA DE EDUCACIÓN
E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA

Os Colexios, s/n

27392 Oural-Sarria (Lugo)
982546600

CELP. "Antonio Fernández López"(OURAL) ceip.antonio.fernandez.lopez@edu.xunta.es



XUNTA DE GALICIA

PRESIDENCIA

Secretaría Xeral de Política Lingüística

- herbaboa ou nébeda.
- Tomiño

Preparación:

Machucar as **castañas** cun martelo e ferveles en auga. Escorrer e sacarilles as tonas.

Ferveles a lume manso ata que queden brandas, pasalas por un pasapuré. Quentalas con **aceite, mel, sal e pementa**; adobalas con **pequenas follas**.

PICALLÓNS (espetos de castañas con mariscos):

Ingredientes:

- Lagostinos
- Pemento verde
- Touciño entrefebrado cortado fino
- Cogomelos ou *shiitake*
- Peituga polo
- Choquiños
- Castañas medio cocidas
- Espetos

Preparación:

Cocer as castañas sen que se desfagan. Preparar 2 láminas de touciño entrefebrado en cruz, poñer unha castaña no medio e enrolar. Cortar os pementos en cadrados e a peituga. Reencher os choquiños cos tentáculos e algunha castaña cocida. Colocamos os ingredientes no espeto. Mollalas nun prebe de aceite, tomiño e allo picado. Poñer na grella ou forno. Salpementar con sal gorda e pementa. Acompañar con salsa maionesa, rosa, holandesa ou española.

COELLO/ PAVO Ó ALLO CON CASTAÑAS:

Ingredientes:

- 1 coello torado
- 4 dentes de allo, aceite, sal
- 8 castañas
- 1 vaso caldo de carne
- 1 vaso de viño tinto





XUNTA DE GALICIA

CONSELLERÍA DE EDUCACIÓN
E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA

CELP. "Antonio Fernández López"(OURAL) ceip.antonio.fernandez.lopez@edu.xunta.es

Os Colexios, s/n

27392 Oural-Sarria (Lugo)
982546600



XUNTA DE GALICIA

PRESIDENCIA

Secretaría Xeral de Política Lingüística

Preparación:

Dourar o **coello** (20m.) nunha tixola. Picar os **allos**, fritilos e engadir o coello. Engadir o **viño** e o **caldo de carne** e remexer. Botar as **castañas** sen pel no medio da tixola, tapamos parcialmente 5 min. Servir en fonte de barro con salsa de castaña e algunha enteira para decorar.

OUTRAS RECEITAS CON CASTAÑAS

Nestas receitas encontrarás os pasos a seguir se queres facer outros saborosos pratos que podemos preparar coas castañas:

Castañas asadas:

Ingredientes:

- Castañas



Preparación:

Fáiselle un pequeno corte á castaña por un lado para que non estoupen e despois pónense a fogo lento sobre unha prancha quente, tendo coidado de revolve-las a miúdo para que non se queimen. Cando se lles quita a casca con facilidade e están brandas por dentro xa se poden comer. Tamén poden asarse no forno ou nas brasas, dentro dun cilindro metálico con furados

Castañas con leite:

Ingredientes:

- castañas
- leite

Preparación:

Quitáselles a pel grosa de fóra ás castañas e cócense en abundante auga cun chisco de sal. Cando están xa cocidas, pero aínda quentes, libéranse da segunda

pel e vanse botando nunha cunca. Logo vértelles o leite por enriba e xa as pode comer antes de que se vaia todo o calor da castaña.

Caldo de castañas:

Ingredientes:

- castañas secas
- cebola ou allo porro
- unha cunca de leite
- fariña
- patacas.



Preparación:

Bótanse as castañas secas e o allo porro ou a cebola nunha pota con auga fervendo e déixase cocer todo ata que estea no seu punto. Seguidamente engádese unha cunca de leite e unha cullerada de fariña para que espese, sálgase e espérase ata que a fariña estea cocida. Se se quere pódense botar patacas a cocer coas castañas.

Puré de castañas:

Ingredientes:

- 400g. de castañas
- leite
- sal
- manteiga.



Preparación:

Quitáselles a cáscara ás castañas e escáldanse en auga fervendo para quitarlles a segunda pel. Póñense en auga cun pouco de sal ata que estean ben tenras (aproximadamente 50 minutos). Escórrense e tritúranse no pasapurés. Póñense de novo ao lume cunha noz de manteiga e leite ata obter o espesor desexado.



XUNTA DE GALICIA

CONSELLERÍA DE EDUCACIÓN
E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA

Os Colexios, s/n
27392 Oural-Sarria (Lugo)
982546600

CEIP. "Antonio Fernández López"(OURAL) ceip.antonio.fernandez.lopez@edu.xunta.es



XUNTA DE GALICIA

PRESIDENCIA

Secretaría Xeral de Política Lingüística



BON PROVEITO!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

**EQUIPO DE NORMALIZACIÓN E DINAMIZACIÓN LINGÜÍSTICA DO CEIP
ANTONIO FERNÁNDEZ LÓPEZ -OURAL**