

ÑAM!

Receitas

Limoada!

Para a receita necesitamos...



INGREDIENTES:

5 limóns grandes

1 lima

Azucro ao gusto

Auga

Xeo

E unhas follas de menta.

1



Botamos o azucre,
as codias de limón
e lima e auga
quente.

2



Remexemos todo
ben.

3



Deixamos a
mestura a repousar
e arrefriar.

4



Cortamos
algunhas roda de
limón.

5



Facemos zume cos limóns.

6



Botamos o zume na xerra.

7



Engadimos máis auga fría.

8



Engadimos xeo.

9



E xa só queda botar
a menta e remexer.

Ñam!

Sushi sándwich!

Para a receita necesitamos...



INGREDIENTES:

Unhas rebandas de pan de molde, mellor sen codia.

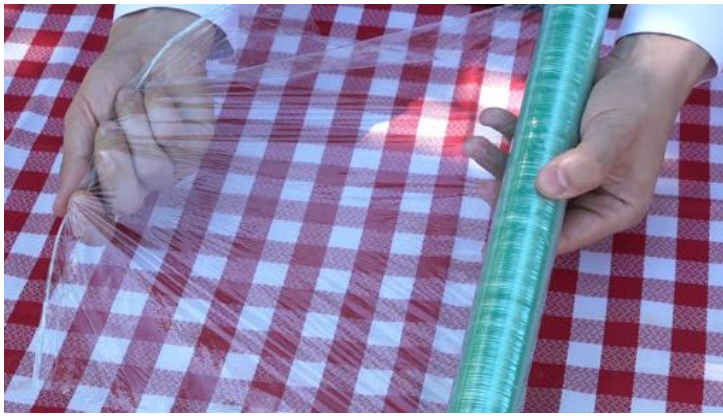
Queixo crema para untar.

Un aguacate.

E varios liscos de xamón cocido.

Un rolo de papel plástico.

1



Para comezar imos desenrolar un pouco do papel plástico.

2



Estendemos sobre el as porcións de pan de molde.

3



Untamos o queixo crema nas rebandas de pan.

4



Botamos o xamón cocido enriba do queixo crema.

5



Cortamos con cuidado aguacate, en anacos finiños, para poñelo no centro, enriba do xamón.



6



E agora chega o máis importante. Temos que enrolalo todo e apertalo co papel plástico.

7



Despois dun pouco tempo na neveira imos cortar o rolo en porcións tipo Sushi.

8



Empratamos.
E xa temos o noso
sushi sándwich
para merendar!

Ñam!

Macedonia de froitas!

Para a receita necesitamos...



INGREDIENTES:

Un plátano.

Piña.

Pera.

Melón

Sandía.

E iogur natural con ou sen azucre, como prefirades.

1



Para comezar lavamos ben as froitas. Tampouco fai falla sacarles brillo!

2



Pelamos e cortamos tódalas froitas e ímolas botando nunha cunca.

3



Mesturar ben as froitas.

4



Botamos o iogur sobre as froitas.

5



Mesturamos ben todo.

6



E despois dun pouco tempo na neveira botámolo todo nunhas copas e decoramos como máis nos guste.

7



E xa está, a gozar desta sa macedonia de froitas con iogur.

Ñam!

Humus de cabaza!

Para a receita necesitamos...



INGREDIENTES:

- Cabaza, cortada e pelada.**
- Un bote de garavanzos cocidos.**
- Tahina ou crema de sésamo triturado.**
- Limón.**
- Sal.**
- Aceite de oliva.**
- Pemento en po.**
- Pipas de cabaza para decorar.**
- Paus de pan.**

1



Unha vez limpa e pelada a cabaza, coa axuda dun adulto, cortamos a cabaza en anaquiños e pousámolos nunha bandexa de forno cun pouco de aceite.

2



Asamos a 180 graos. Lembrade que o forno só se pode usar acompañados de adultos.

3



Unha vez asada a cabaza, deixámola arrefriar.

4



Imos mesturando os garavanzos, previamente lavados, a tahina, a cabaza xa fría, o zume de limón e un pouco de sal.

5



Trituramos todo cun batedor.

6



E botamos a crema nunha cunca.

7



Finalmente podemos decorar o humus con aceite, pemento en po, pipas de cabaza.

8



E non esquezades os paus de pan para acompañar!

Ñam!

Galletas de canela!

Para a receita necesitamos...



INGREDIENTES:

300 g de fariña.

130 g de manteiga.

1 ovo.

150 g de azucre.

Canela.

1 culleriña de lévedo en po.

Azucre e canela para decorar.

1



Comezamos batendo a manteiga e o azucre.

2



Posteriormente engadimos o ovo.

3



Peneiramos a fariña coa canela e o lévedo.

4



Amasamos ben e sobre máis fariña para que non se pegue a masa.

5

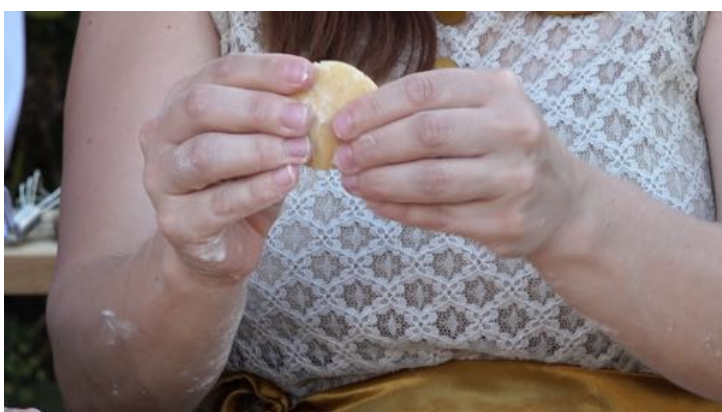


Envolvemos a masa en papel plástico e deixamos repousar na neveira 30 min.

6



Despois dese tempo chega o máis divertido, facer bólas pequenas eilas esmagando ata formar as nosas galletas.



7



Colocámolas nunha bandexa de forno con papel.

8



Decoramos con
azucres e canela.

9



E agora, coa axuda
dun adulto,
metémolas no forno
a 180 graos uns 15
min.

10



Deixade repousar
un pouco as
galletas, que se non
están moi quentes!

11



E a gozar destas
saborosas galletas
de canela!

Ñam!

Este proxecto realizouse para o repositorio Tece Redes en galego
ao abeiro do Fondo de Proxectos Xacobeo 21-22 en colaboración
co Ministerio de Cultura e Deporte

