

PROGRAMA PREVENCIÓN E REINSERCIÓN DE DROGODEPENDENCIAS

O RECETARIO PRESENTADO A CONTINUACIÓN ESTÁ ESTIMADO PARA UN GRUPO DE 15 NENOS/AS. SEGÚN O Nº DE ASISTENTES, ESTIMARANSE OS INGREDIENTES NECESARIOS.

1. BATIDOS

* BATIDO DESEO:

Ingredientes: 2 iogures, 250 gr. de fresas, 4 laranxas, 2 kiwis, 1 litro de leite.

Preparación: Colócanse os ingredientes nun vaso alto e bátense uns cuantos segundos. Sérvese inmediatamente.

Presentación: Nun vaso largo, de boca aberta e cana ancha.

Aplicación: Para almorzar e merendar.

* BATIDO DE PLÁTANO:

Ingredientes: 4-6 plátanos maduros, 1 litro de leite, 4 culleradas de azucre e canela en po.

Preparación: Ponse todos os ingredientes ben fríos no vaso batedor e bátense ata que esten ben mesturados. Sérvese inmediatamente.

Presentación: En copa alta de pi corto e cunha cana corta. Pódese adornar con máis canela enriba.

Aplicación: Para almorzar, merendar e nos postres.

2. ZUMOS DULCES

* ENFRESADO:

Ingredientes: 10-12 laranxas, medio quilo de fresas, 4 culleradas de azucre.

Preparación: Faise o zume de laranxa e mesturase coas fresas e o azucre, tritúrase todo ata que queda un puré e sérvese inmediatamente con cúbitos de xeo pequenos.

Presentación: Nun cunco de cristal e cunha fresa coa folla colgada. Ponse prato e culler.

Aplicación: Para postres, para almorzar e para merendar.

* TÓNICO:

Ingredientes: 8-10 cenorias, 12 laranxas e 2 limón.

3. ZUMOS SALADOS

* ZANAHORIA Á MANZA:

Ingredientes: 10 cenorias, 6 mazas.

Preparación: Fanse os dos zumes á vez coa batedor e complementáanse cun pouco de pementa (opcional).

Presentación: nunha copa de aperitivo con bastonciños de cenoria.

Aplicación: Como aperitivo.