

COMEMOS DIFERENTE...



CRA SANTA COMBA
CURSO 2010/2011

...MEDRAMOS IGUAIS

ESCOLA DE BORÑA



OS ESTADOS UNIDOS

TODOS SABEMOS QUE OS ESTADOS UNIDOS DE AMÉRICA É UN PAÍS INMENSO. A SÚA GASTRONOMÍA CORRESPONDE A UNHA MEZCLA MOI VARIADA E ALGO INTERPRETADA DE OUTRAS GASTRONOMÍAS NACIONALES, ESTO É ASÍ DEBIDO A QUE OS ESTADOS UNIDOS É UN PAÍS CREADO FUNDAMENTALMENTE DE DIFERENTES PAÍSES DE EUROPA, ASIA E ÁFRICA. PODERÍAMOS DENOMINAR COMO AUTÓCTONA A GASTRONOMÍA DOS INDIOS NATIVOS DE NORTEAMÉRICA, E O RESTO É UNHA FUSIÓN DE CULTURAS GASTRONÓMICAS LEVADAS A DIFERENTES EXTREMOS.

POR UNHA PARTE ESTÁ A TAN COÑECIDA FAST FOOD (COMIDA RÁPIDA), CHEA DO SEU ATRACTIVO MARKETING, E POR OUTRA PARTE ESTÁ A COMIDA TRADICIONAL FUNDAMENTADA NAS TRADICIÓN GANDEIRAS DE ANTAÑO.

A GASTRONOMÍA DOS INDIOS NATIVOS DE NORTEAMÉRICA CORRESPONDE ÁS PRÁCTICAS CULINARIAS DOS HABITANTES NATIVOS DE NORTEAMÉRICA. MOITAS SON AS FONTES QUE FIXERON CHEGAR AOS NOSOS DÍAS AS COSTUMES DAS SÚAS PRÁCTICAS CULINARIAS DE ESTOS NATIVOS AMERÍNDIOS.

ALGÚNS PRATOS COMO O FRYBREAD, O CORNBREAD, O PAVO, OS ARÁNDANOS VERMELLOS, O ARÁNDANO, O NIXTAMAL, OS GRITS E O MUSH FORMAN PARTE DA TRADICIÓN DA COCIÑA NORTEAMERICANA, TAL E COMO PODEMOS VER A CONTINUACIÓN:



Taco indiano (FryBread)



Cornbread ou Johnny Cake



Pavo de Acción de Gracias



Mush con Figado de Polo



Nixtamal (Millo cocido con cal)



Arándanos Vermellos

O CONCEPTO COMIDA RÁPIDA (DO INGLÉS COÑECIDO TAMÉN COMO FAST FOOD) É UN ESTILO DE ALIMENTACIÓN ONDE O ALIMENTO PREPÁRASE E SÍRVESE PARA CONSUMIR RÁPIDAMENTE EN ESTABLECIMIENTOS ESPECIALIZADOS (NORMALMENTE CALLEJEROS) OU A PE DE RÚA. SEGURAMENTE ESTA PODE SER UNHA DAS RAZÓNS DE QUE TRIUNFE TANTO ESTE TIPO DE COMIDA NOS ESTADOS UNIDOS E SE EXTENDA TAN RÁPIDAMENTE A OUTROS PAISES SEN ESTA TRADICIÓN.

OS EXEMPLOS MÁIS CLAROS DE COMIDA RÁPIDA SON OS SEGUINTES:



Hamburguesa



Hot Dog



Pizza

COMO DECÍAMOS ANTERIORMENTE EXISTE UNHA GRANDE TRADICIÓN GANDEIRA, QUE DERIVOU MOITOS ANOS ATRÁS NA APARICIÓN DE UNHA GASTRONOMÍA PROPIA RELACIONADA CON ESTAS TRADICIÓN. SON BEN COÑECIDAS POR TODOS OS PRATOS BASADOS EN CARNE DE BÚFALO, DE TENREIRA..., MÁIS AHORA QUE SE ESTÁN ADAPTANDO ESTE TIPO DE ALIMENTOS AO CONCEPTO DE COMIDA RÁPIDA. OS CASOS MÁIS DESTACADOS SON:



Pollo Frito de KFC



Costilla con salsa Barbacoa



CheeseSteak

COMO NON PODÍA SER DE OUTRA FORMA NO CRA SANTA COMBA TAMÉN FOMOS VÍCTIMAS DO MARKETING DAS GRANDES EMPRESAS E DECIDÁMONOS POR CENTRARNOS UN POUCO MÁIS NA COMIDA BASURA. CONCRETAMENTE DECIDIMOS ELABORAR UNHA HAMBURGUESA.

ANTES DE COMENZAR
DEBEMOS RECALCAR
A IMPORTANCIA DA
HIXIENE, POR ISO
NOS PREPARAMOS
CON GUANTES,
GORROS E
MANDILÓNS.



COMO XA ESTAMOS
PREPARADOS XA
PODEMOS MANIPULAR OS
ALIMENTOS.

PARA COMEZAR MEZCLAMOS
A CARNE DE TENREIRA E A DE
PORCO A PARTES IGUAIS.



LOGO FAREMOS LINHA BOLA COA CARNE PICADA,
QUE APLASTAREMOS E RECORTAREMOS PARA
DARLLE A FORMA DA HAMBURGUESA.

AO MESMO TEMPO DEBEMOS IR PREPARANDO OS OUTROS INGREDIENTES: ABRIR O PAN, CORTAR O TOMATE, CEBOLA, LEITUGA...

POÑEMOS A HAMBURGUESA NA PRANCHA QUE QUENTAMOS CON ANTERIORIDADE.



POÑEMOS O QUEIXO SOBRE O PAN (É MELLOR QUENTAR UN POLCO O PAN NA PRANCHA).

A CONTINUACIÓN POÑEMOS A HAMBURGUESA SEN ACEITE SOBRE O PAN E... A COMER!!



AOS NENOS GUSTOULLLES MOITO A HAMBURGUESA E O KETCHUP. TAMÉN FIXEMOS HOT DOGS, PERO A RECEITA DEIXÁMOLA PARA OUTRO DÍA.

RECETA: Hamburguesa

NOME: Javier Romero Calvo

ESCOLA: Baño



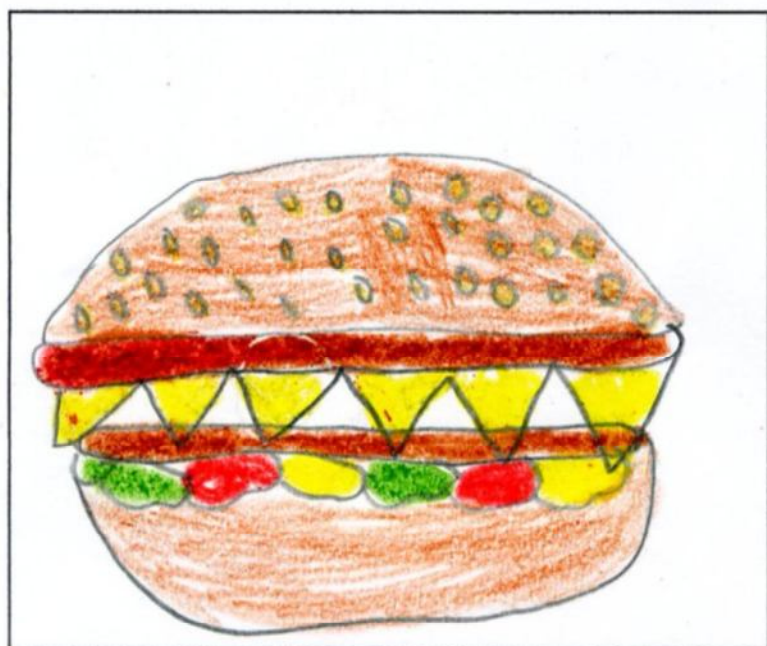
INGREDIENTES:

Pan de Molde
Carne Picada
Tomate
Lechuga
Cebola
Queixo
Ketchup e Mostaza

RECETA: Hamburguesa

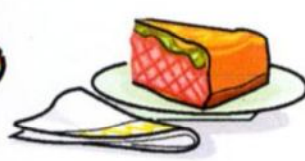
NOME: Noelia Blanco Calvo

ESCOLA: Boaña



INGREDIENTES:

Pan de molde
Carne picada de
Tenreira e de porco
Tomate
Leituga
Cebola.
Queixo Ketchup e
Mostaza



1. Cortamos o tomate en rodajas
Cortamos a cebola en aros
Lareamos unhas follas de leituga
2. Mesturamos a carne de porco e a de
tenreira a partes iguais. Facemos unha
bola coa carne e aplastamola
3. Pasamos a Hamburguesa pola
prancha. Tamen quentamos un pouco
o pan.
4. Dentro do pan metemos o queixo

RECETA: Hamburguesa

NOME: Rocío Rey Calvo

ESCOLA: Boaña



INGREDIENTES:

Pan de molde

Carne picada

Tomate

Leituga

Cebola

Queixo

Ketchup e

Mortaza



1. Cortamos o tomate en rodajas
Cortamos a cebola en aneis
Lavamos unhas follas de leituga
2. Mesturamos a carne de porco e
terreira. Facemos unha bola
de carne e aplastámola
3. Pasamos a Hamburguesa pola plancha
tamen quentamos un pouco o pan
Dentro do pan metemos o queixo
4. _____

RECETA: Hamburguesa

NOME: Sofia Calvo Suárez

ESCOLA: Burña



INGREDIENTES:

Pão de molde

Caneficada

Tomate

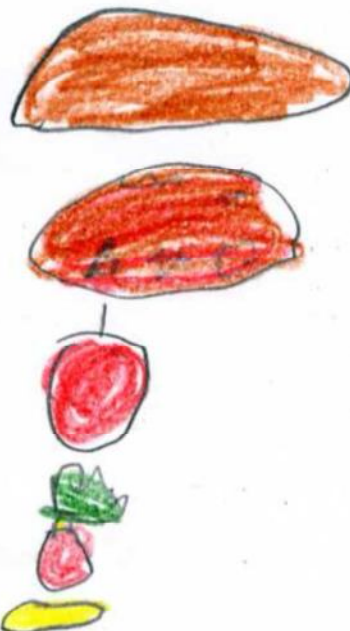
Leituga

Cebola

Queijo

Ketchup

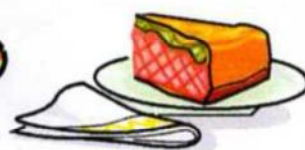
Embutido



RECETA: HAMBURGUESA

NOME: SORAYA

ESCOLA: BOANA



INGREDIENTES:

PAN DE MOLDE

CARNE PICADA

TOMATE

LEITUGA

CEBOLA

QUEIXO

KETCHUP

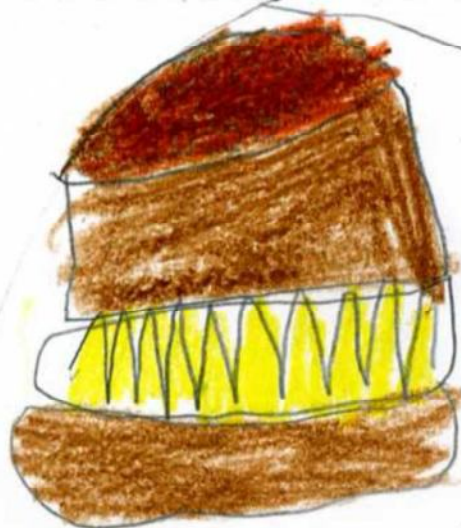
MOSTAZA



RECETA: Hambúrguer

NOME: Vanessa García Núñez

ESCOLA: Beaño



INGREDIENTES:

Pão de Molho

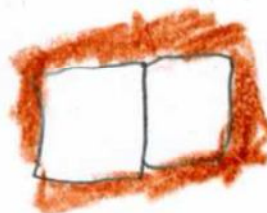
Carne Picada

Leiluga

Cebola

Queijo

Ketchup e Mostarda

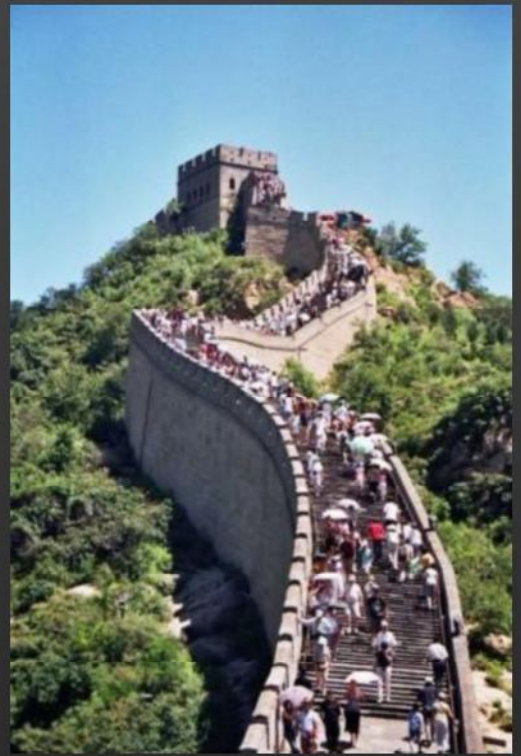


ESCOLA DE SAN CRISTOVO



CHINA

ESTE CURSO OS NENOS E NENAS DE SAN CRISTOVO ESTAMOS DE VIAXE POLA CHINA, COÑECEMDO OS SEUS COSTUMES, A COMIDA, AS SÚAS FESTAS,... NO PRIMEIRO TRIMESTRE EMPEZAMOS UN LIBRO DE RECEITAS DO MUNDO, NO QUE TAMÉN INCLUIMOS UN PRATO DE COMIDA CHINESA: ARROZ 3 DELICIAS. XA VEREDES QUE BO NOS QUEDOU!!



O ARROZ É UN INGREDIENTE PRINCIPAL DA SÚA GASTRONOMÍA, XA QUE O ATOPAMOS EN MOITÍSIMAS RECEITAS, ACOMPAÑADO DE VERDURAS, SETAS OU CARNES.

A COMIDA TEN QUE ESTAR CORTADA EN ANAQUIÑOS, LISTOS PARA COMER, XA QUE EN CHINA NON UTILIZAN COITELO PARA COMER. OS SEUS UTENSILIOS SON DOUS PAUCIÑOS LONGOS COS QUE COLLEN OS ANACOS DE COMIDA.

NÓS ESTIVEMOS ENSAIANDO NA ESCOLA, MAIS NON É NADA DOADO COMER COS PAUS...



---AO FINAL
MÁIS DE UN
COMEZABA A
COLLERLLE O
TRUCO!!



O PRIMEIRO
QUE FIXEMOS
FOI BATER UN
OVO PARA
FACER UNHA
TORTILLA.
LOGO
CORTAMOLA EN
ANAQUÍÑOS
PEQUENOS.



O SEGUINTE QUE TEMOS QUE
ENGADIR SON AS CENORIAS
E OS CHÍCHAROS, QUE NOS
COMPRAMOS XA COCIDOS.



SÓ QUEDA ENGADIR O ARROZ
BLANCO COCIDO E MÁIS OS
TAQUÍÑOS DE XAMÓN.

RECEITA: ARROZ DELICIAS
NOME: ALICIA
ESCOLA: SAN CRISTOVO



INGREDIENTES:

ARROZ
OVOS
+ AMOLIN
CENOURIAS
CHICHAROS
SAL



RECETA: Arroz 3 deliciosos

NOME: Manu Pablo Posa Rial

ESCOLA: San Cristóbal



INGREDIENTES:

arroz
orzos
de Mariscos
chicharros
sal
comen



1. Batir os orzos, engade sal
e facer unha tortilla.
2. coecemos arroz 15 minutos. Na escala
usamos arroz para microondas.
3. cortamos a tortilla; as cenorias
cocidas e o comen en anquiños
4. Mesturamos todos os ingredientes
e salteamos todo nunha tixola.

RECETA: A arroz tres delicias
NOME: Tania Cabelo Blanco
ESCOLA: San Cristóvão



INGREDIENTES:

arroz
cenorias
chamom
ovos
sal
chicharos



1. Bater os ovos, engadir sal e fazer unha tortilla.
2. cocemos o arroz 15 minutos. Na escola usamos arroz para microondas.
3. Cortamos a tortilla en anacos. El tamén as cenorias cocidas. Cortamos o chamom en anacos.
4. Mesturamos todos os ingredientes e salteamos nunha tixola.

ESCOLA DE BUSLO



Suíza

PARA O PROXECTO PORFOLIO, NA ESCOLA DO BUSTO TOMAMOS COMO REFERENTE SUÍZA. A NOSA DECISIÓN OBEDECE A QUE ALGÚNS PAIS/NAIS E AVÓS/AS DOS ALUMNOS/AS FORON EMIGRANTES ALÍ FAI ANOS.

DENDE O PRIMEIRO MOMENTO, OS NENOS/AS SENTÍRONSE MOI INTERESADOS EN COÑECER O PAÍS SUÍZO DESDE A ESCOLA E TAMÉN MOTIVADOS PARA COMPARTIR A INFORMACIÓN QUE LLES PUIDERON TRANSMITIR NA CASA COA SÚA EXPERIENCIA FAMILIAR.

COMEZAREMOS O NOSO TRABALLO LOCALIZANDO O PAÍS, A CAPITAL BERNA E A BANDEIRA. FALAMOS DO CLIMA, DOS DEPORTES DE NEVE, DAS LINGUAS EXISTENTES, DO CENTRO COMERCIAL MIGROS, DOS INSTRUMENTOS MUSICAIS TÍPICOS COMO O CORNO DOS ALPES, DOS RELOXOS E DO TELEFÉRICO, ESTE ÚLTIMO ESPERTOU MOITA CURIOSIDADE.



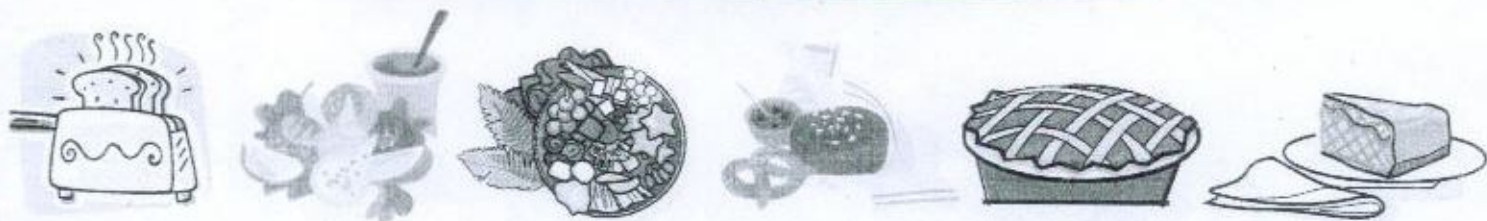


XA DA MAN DA
GASTRONOMÍA SUÍZA,
SOLBEMOS DA GRAN
VARIEDADE DE QUEIXOS,
PAN, CHOCOLATES E DE
"FONDUE".

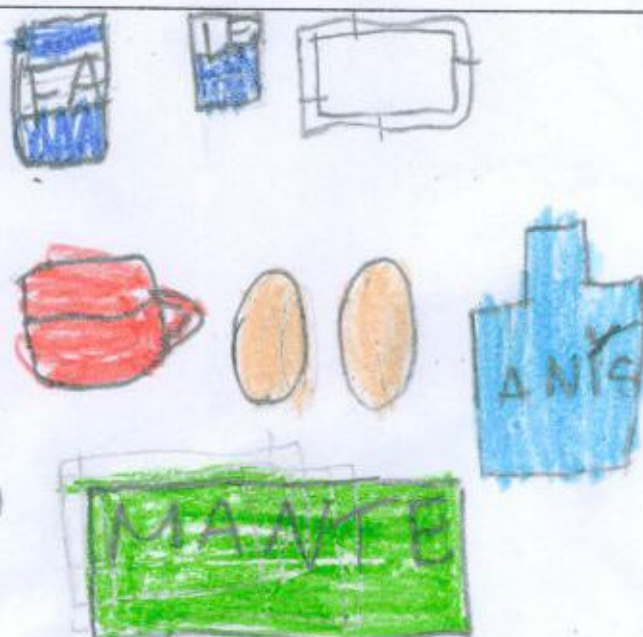
SEN MAQUINALO MOITO,
ACORDAMOS, POR
MAIORÍA ABSOLUTA,
ELABORAR E DEGUSTAR
UNHA RECEITA DE "
BOLOS SUÍZOS", QUE
RESULTOU SER UNHA
EXPERIENCIA
ENRIQUECEDORA PARA O
NOSO COÑECEMENTO E
DOCE E SABOROSA
PARA O NOSO PADAL.



RECETA: BOLOS SUÍZOS
NOME: Angel Landeira Tralva
ESCOLA: O Busto



INGREDIENTES:
farinha
levadura
leite
ovos
manteiga
sal e anís
azúcar
laranja



RECETA: BOLOS SUÍZOS
NOME: Joel Ametelo E.
ESCOLA: O BUSTO



INGREDIENTES:

FARINA
LEVADURA
LEITE
OVOS
MANTEIGA
SAL, ANÍS
AZÚCRE
LARANXA



RECETA: Bolos suíços
NOME: Adrián Nogueira
ESCOLA: O' Busto



INGREDIENTES:

FARINHA

LEVADURA

LEITE

OVOS

MANTEIGA

SALINIS

AÇUCRE

LARANXA



RECETA: BOLOS SUÍZOS

NOME: Fernando Barica 2º

ESCOLA: O Busto



INGREDIENTES:

1kg de farinha

20g de levadura

2 tacinhas de leite

2 ovos

50g de manteiga

Um pouco de sal e anís

1 taca de azeite

tona de laranja



1. Formamse duas montões de farinha um grande e outro pequeno

2. No pequeno añadese a levadura, metade de leite e amasse um bolo que se deisca levar

3. No grande añadese sal, azeite, leite, anís, um ovo, a manteiga, a raiadura e amáase

Mezclanse as duas masas e deiscanse repousar

4. Fanse bolinhos pintados de ovo e azeite e forneamse 10 ou 15 minutos

RECETA: Bolos Suíços

NOME: Marieli Prial Vello, 2º

ESCOLA: O Busto



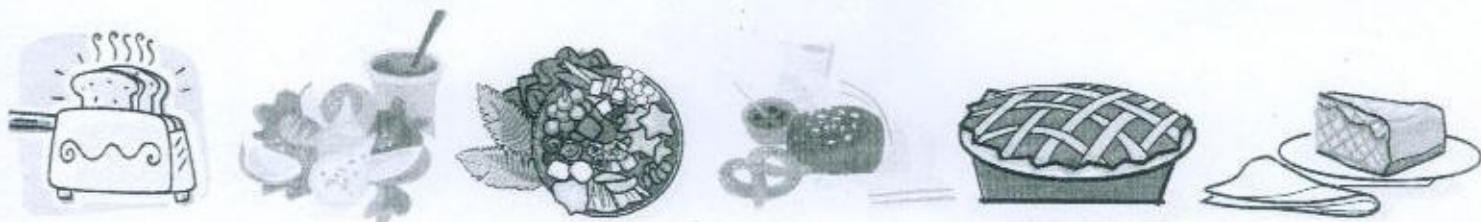
INGREDIENTES:

1 k de farinha
20 g de levadura
2 tacinha de leite
2 ovos
50 g de manteiga
Um pouco de sal
uma taça de açucre
pel de laranja



1. Formanse dois montões de farinha
um grande e outro pequeno
2. No pequeno engáde-se levadura, a metade
do leite e amasse um bolo que se
deixa levedar.
3. No grande anáde-se o sal, açucre,
leite, anís, um ovo, a manteiga
raiadura e amasase. Mezclanse
as duas massas e deixanse repousar.
4. Fanse bolinhos pintados de ovo
e açucre. Formeanse 10 ou 15 minutos.

RECETA: BOLOS SUÍZOS
NOME: AMALIA BLANCO
ESCOLA: O BUSTO



INGREDIENTES:

FARINHA
LEVADURA
LEITE
OVOS
MANTEIGA
SAL ANIS
AZUCRE
LARANJA



RECETA: Bolos Suíços

NOME: Alejandro Landerrou

ESCOLA: O Busto



INGREDIENTES:

farinha

levadura

leite

manteiga

sal anis

anis

azucro

tona de laranxa



ESCOLA DE PICOTOS



ÁFRICA

A ESCOLA DE PICOTOS ELIXIU O PAÍS DO
SENEGAL, NO CONTINENTE DE ÁFRICA
PORQUE UN TEMA QUE LLES ATRAE MOITO É
A MÚSICA E OS CONTOS.

A TRAVÉS DA CANCIÓN WAKA-WAKA, QUE
ELES CANTAN CONTINUAMENTE,
COMEZAMOS O PROXECTO DE ÁFRICA.



NO PRIMEIRO
TRIMESTRE
TRABALLAMOS
A SITUACIÓN
XEOGRÁFICA DO
SENEGAL E
TAMÉN OS
PLATOS
TÍPICOS DESTE
LUGAR.

NA ESCOLA DE
PICOTOS ELABORAMOS
UNS PLATOS TÍPICOS
CHAMADOS FUTU E
MBAXAL-U-SALOUN.
COMO EN TODA ÁFRICA,
A ELABORACIÓN DUN
GUIZO COMO PLATO
ÚNICO, ACOMPAÑADO
DE CEREAIS,
TUBÉRCULOS OU
LEGUMES, FORMAN A
BASE DA COCIÑA DESTA
REXIÓN, COA FUSIÓN DA
COCIÑA TRADICIONAL E
A GASTRONOMÍA DOS
PAÍSES QUE A
COLONIZARON.



PLATO TÍPICO WOLOF-SENEGAL. **FUTU**



Ingredientes do prato: **Futu**.



Pelamos os plátanos e removemos a manteiga.



Pelamos os cacahuetes.



Esmagamos os plátanos e machacamos os
cacahuetes nun morteiro.



Mezclamos a masa de plátano con leite e a pasta de cacahuetes con manteiga.



Removemos as dúas pastas.



Botamos a masa de plátano con manteiga
nun prato.



Engadimos a pasta de cacahuetes con
manteiga.



Obtemos o produto final: o postre africano Futu.



Os nenos/as moi contentos co resultado
queren probalo.

RECETA: FUTU (SENEGAL)

NOME: NOELIA GRILL RODRIGUEZ

ESCOLA: PICOTOS (4 ANOS)



INGREDIENTES:

PLATANOS
MANTEIGA
LEITE
CACHUETES



PRATOTÍPICO WOLOF (SENEGAL)

RECETA: FUTU

NOME: ALBARIVEIRO CASTRO

ESCOLA: PICOTOS - 6 anos



INGREDIENTES:

PLATANOS

MANTEIGA

LEITE

CACAHUETES



1. Machacar os cacahuetes num morteiro e misturá-los com manteiga até fazer uma pasta.
2. Pelar os plátanos e esmagá-los com garfo.
3. Engadilá a massa de plátanos uma pouca manteiga e um pouco leite.
4. Botar a embre da massa de plátanos a pasta de cacahuetes.

PRATO TÍPICO WOLOF (SENEGAL).

RECETA: MBAXAL-V-SALDUM

NOME: ROMINA MOURELLE ALVAREZ

ESCOLA: PICOTOS



INGREDIENTES:

CACAHUETES

MANTEIGA

TOMATES

CARNE

CEBOLAS

ESPECIAS

ARROZ

SAL - AÇEITE



1. Machucar os cacahuetes *coa manteiga* manteiga num morteiro.
2. Pelar e cortar os tomates para engadilas na *pota* pota coa auga, carne, cebolas, as especias e o arroz.
3. Cocinar o lume lento durante media hora e botar sal e un pouco de aceite.
4. Servir a salsa de cacahuetes como acompanamento.

ESCOLA DE MONTOUJO



ITALIA

PATÉ SICILIANO

Como ben sabedes cada escola do CRA de Santa Comba estamos traballando un país, e neste caso a escola de Montouto tocounos Italia. Dende fai uns meses estamos traballando diferentes aspectos deste país e un deles é a comida típica.

En relación con isto nos na escola fixemos algunhas receitas italianas e unha delas foi o PATÉ SICILIANO.

¿Porqué escollemos esta receita? A razón é ben sinxela, e é que na escola non temos cociña así que escollemos un plato que non precisara ir o lume. Así que a continuación explicámosvos como o fixemos.

INGREDIENTES



- atún
- cebola
- allo
- limón
- anchoas
- aceite.

O primeiro que fixemos foi abrir a lata de anchoas e lavalas ben unha a unha.

Mondamos a cebola e o allo e picámolo un pouco.

Unha vez todo listo fomos incorporando os ingredientes o vaso da batidora.

Primeiro o atún.



A continuación a cebola.



Logo incorporamos o allo.



Botamoslle un bon chorrito de aceite.

Tamén incorporamos as anchoas limpas.

E por último o zume de medio limón.



Batemos todo ben e isto é o resultado:



Para comelo hai que untalo en pan. E.... listo para comer!!!!





ESCOLA DE SAN SALVADOR

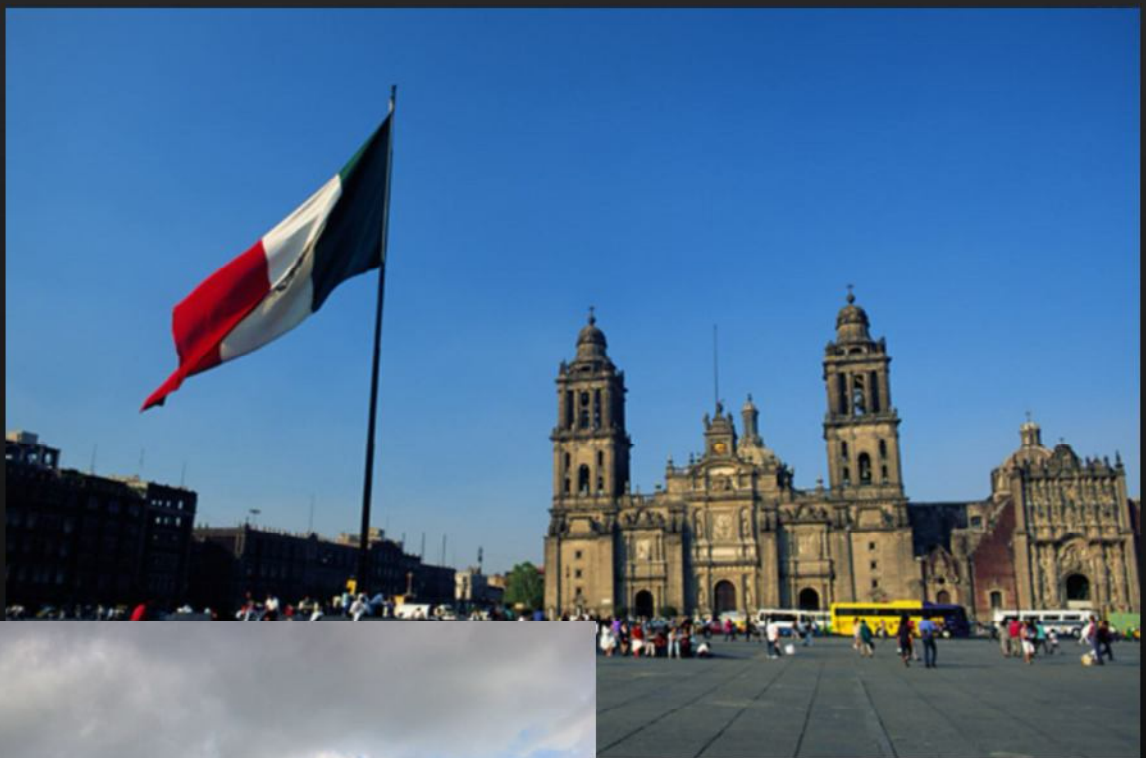


MÉXICO

de la castilla con st

NA NOSA ESCOLA TAMEN REALIZAMOS ACTIVIDADES COA FINALIDADE DE DAR A COÑECER ÓS NOSOS ALUMNOS OUTRAS REALIDADES DISTINTAS ÁS SÚAS, E QUE TEÑAN CONCIENCIA DA INTERCULTURALIDADE.

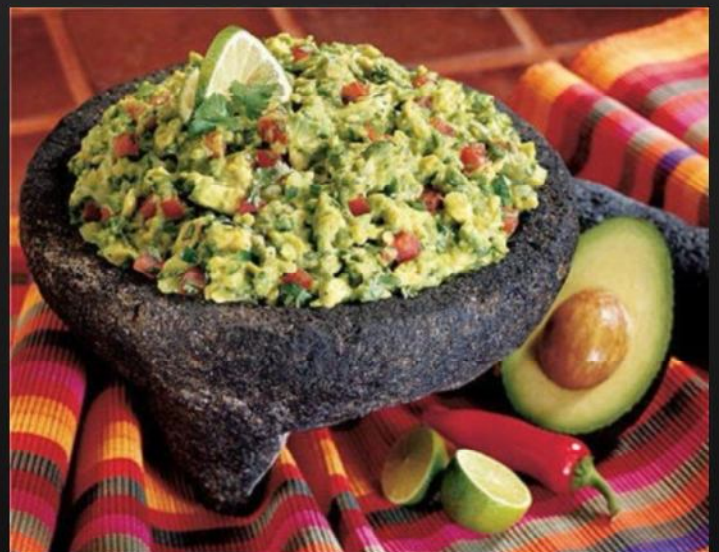
PARA ISO ESCOLLIMOS UN PAÍS COMO MÉXICO, QUE TEN UN IDIOMA COMA O NOSO: O ESPAÑOL, PERO TEN TAMÉN OUTRAS COUSAS MOI DISTINTAS. ESTUDAMOS A SÚA SITUACIÓN XEOGRÁFICA, A SÚA BANDEIRA, E A MESTRA DE MÚSICA ENSINOU ÓS NENOS CANCIÓNS E BAILES TÍPICOS DE ESTE PAÍS COMO MOSTRA DE PARTE DA SÚA CULTURA.



A COMIDA MEXICANA TRADICIONAL TRANSMÍTESE DE XERACIÓN EN XERACIÓN, POLO QUE AS RECEITAS MÁIS TÍPICAS E SABOROSAS FÓRONSE ENRIQUECENDO CO PASO DO TEMPO.

A COMIDA MEXICANA É MOI VARIADA E, EN MOITOS CASOS, MOI CONDIMENTADA. O PICANTE É UN SABOR MOI CARACTERÍSTICO DE MÉXICO E ADEMAIS OS PRATOS SON ABUNDANTES E MOI COLORISTAS.

OS CEREAIS, CO MILLO COMO PROTAGONISTA, SON UN DOS PRINCIPAIS INGREDIENTES. O MILLO EMPRÉGASE PRINCIPALMENTE PARA A ELABORACIÓN DAS TORTILLAS QUE LOGO FORMARÁN OS TAMALES, AS ENCHILADAS OU OS ANTOJITOS.

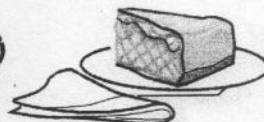


NA ESCOLA DE SAN SALVADOR APRENDIMOS A FACER ESTAS TORTILLAS MEXICANAS, MIRADE QUE BEN NOS SAÍRON:

RECETA: TORTILLAS

NOME: CARLA

ESCOLA: _____



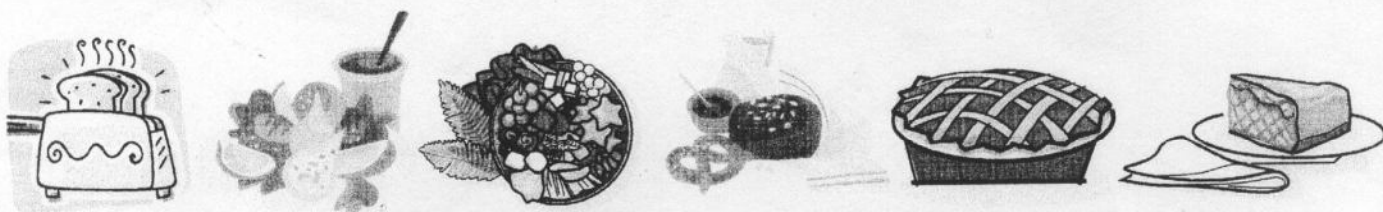
INGREDIENTES:

FARINA

ÁGUA



RECETA: TORTITAS
NOME: LIDIA SOUTO UANOS
ESCOLA: SAN SALVADOR



INGREDIENTES:

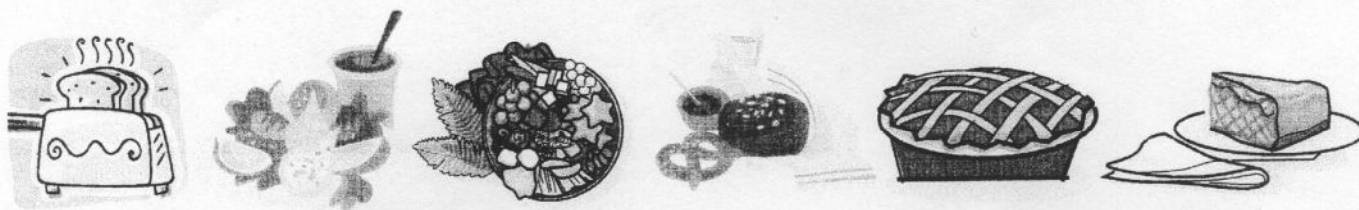
ARINA DE MILLO
AGUA



RECETA: Tortillas mexicanas

NOME: Nerea Santo 2ª primária

ESCOLA: San Salvador



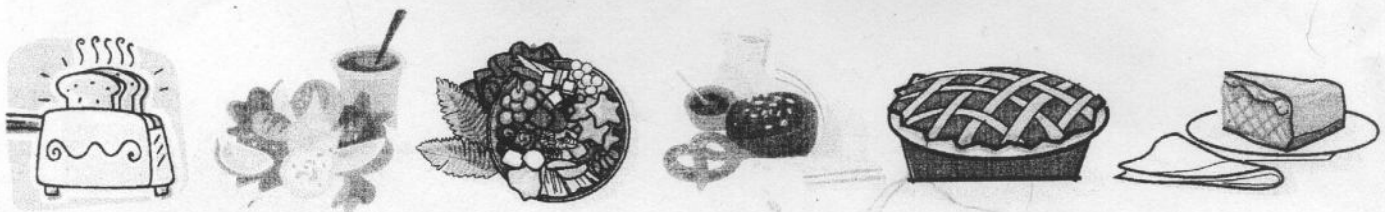
INGREDIENTES:

Farinha de milho

Água

Machar a farinha coa água ata formar
uma massa flexível deixar
repousar 10 minutos. Fazer as
tortillas e cozer na ticoela.

RECETA: TORTILLAS MEXICANAS
NOME: ROBERTO GRIFFE SANOS
ESCOLA: SAN SALVADOR



INGREDIENTES:
FARINHA DE MILHO
ÁGUA



RECETA: TORTILLAS MEXICANAS
NOME: SERGIO GERPE SANOS
ESCOLA: SAN SALVADOR



INGREDIENTES:
FARINA DE MILLO
AVGA



ESCOLA DE FREIXEIRO



LINDIA

de la castilla con st

A INDIA É O SEGUNDO PAÍS MÁIS POBOADO DO MUNDO E NEL PODEMOS ATOPAR GRAN CANTIDADE DE TESOUROS CULTURAIS. É UN PAÍS APASIONANTE E COÑECELO SUPÓN TODA UNHA AVENTURA.



É POR ISO QUE NA ESCOLA DE FREIXEIRO NOS PROPLUXEMOS VIAXAR ATA ALÍ. NESTE PRIMEIRO TRIMESTRE TRABALLAMOS ASPECTOS CULTURAIS, COMO OS INSTRUMENTOS MUSICAIS E TAMÉN A SÚA GASTRONOMÍA.



AQUÍ TEDES UN ANAQUIÑO DO NOSO TRABALLO:
UN TALLER DE COCIÑA HINDÚ, NO QUE
PREPARAMOS UN PRATO CHAMADO LASSI.

OLASSI é unha bebida - postre tradicional da India,
orixinaria da rexión de Punjab.

Está feita a base de iogur, froita e algunhas especias.

Esperamos que vos animedes a probalo e así poder viaxar co
paladar a ese marabilloso país!.



RECETA: LASSI

NOME: Fátima Tábora Lema

ESCOLA: Freixo

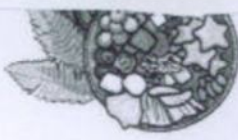


1. Misturar $\frac{1}{2}$ iogur natural com 2 tazas de auga.
2. Engadir unha pitada de xerxilosa, canela e cardamomo.
3. Trashear un plátano e un mango e agregar a mestura.
4. Engadir azucar si é preciso.

RECETA: Lassi

NOME: Martos

ESCOLA: Freixo



INGREDIENTES:

Iogur

Canela

Xenxibre

Cardamomo

Auga

Plátano

Mango



Auga



CANELA



PLÁTANO



XENXIBRE



MANGO



CARDAMOMO



RECETA: Lassi

NOME: Sergio

ESCOLA: Freixo



INGREDIENTES:

Leite

Canela

Xenxibre

Cardamomo

Auga

Plátano

Mango



CANELA

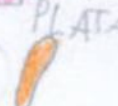
XENXIBRE

CARDAMOMO

AUGA

PLÁTANO

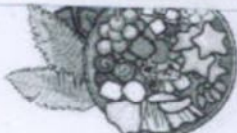
MANGO



RECETA: LA SSI

NOME: Blela Luis García

ESCOLA: Freixeiro

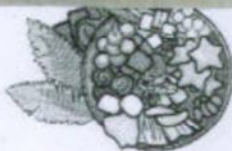


1. Misturar 1/2 iogur Natural com 2 tazas de açafrão.
2. Engadido uma pitada de Xerife e canela e cardamomo.
3. Trocar um Plátano e um Manga e adicionar a Mistura.
4. Engadido açúcar e é
pronto.

RECETA: LAPSÍ

NOME: Adris Ousán Calado

ESCOLA: Freixo

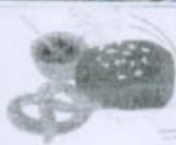
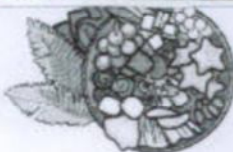


1. Mesturar $\frac{1}{2}$ iogur
natural con 2 taas de auga.
2. Engadirlle unha pitada de
xenxibre canela e cardo moído.
3. Trocena en plátano e en mango
e agrega á mestura.
4. Engadir azucre se é
necesario.

RECETA: LASSI

NOME: Sergio Linares Alor

ESCOLA: Faixeira



1. Mesturar 2s iogur natural con
2 tazas de auga
2. Engadir unha pitada de xenzibre
canela e cardamomo.
3. Trocear un mango e agre-
gar á mestura.
4. Engadir azúcar si é pre-
ciso.

COMEMOS DIFERENTE, MEDRAMOS IGUAIS

PEL

1º TRIMESTRE

CRA SANTA COMBA
CURSO 2010/2011